

Page. N. B. 1126

દાદિદત-પા રંતકળા.

મુખ્ય કર્તવ્યની કુંચી.
ભાગ ૧ લો.



અમનલાલ દાદિદત દિવેલી.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૫૫૭૬ વાર્ષિક

પુસ્તકનું નામ ઉચિત ૨૧૫૫૩૫૧

વિષય

કચ્છીય
પ્રગટ

શ્રી ભારતીય બાજ ખેડાવાળા માસીકના ગ્રાહકોને
ભેટ સં. ૧૯૭૦.

ઘરિછત-પ્રાપ્તકળા.

યાને

મનુષ્ય કર્તવ્યની કુંચી. ભા. ૧



ભાષાન્તર તથા સંશોધન કર્તા.

છગનલાલ દાજીભાઈ દિવેદી ઉમરેડના.



અમદાવાદ

સાંપવિજય તથા મહીકાંડા ગેઝેટ પ્રેસમાં તંત્રી ડ. ના.

ગ્યે છાપી. બા. ખે. માસિક ઓફીસથી પ્રગટ કર્યું.

પ્રત ૧૦૦૦

કચ્છીય

ઓફીસ તાજપુર લાંબીશેરી-અમ. ૧૫૬.

સંવત ૧૯૭૦ અવૃત્તિ ૧ લી ઇ સ ૧૯૧૮

છુટક ગ્રાહક માટે રૂ. ૦-૧૨-૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અધિકારી
કૌબીરાઈર-સંગ્રહ
૨૪ : ૪૫૭૬

અર્પણપત્રિકા.

સુજ્ઞાન-સાગર મહુમ સરદારશ્રી

ત્રંબકલાલ ભવાનીશંકર દ્વિવેદી-ભરૂચ.

આપ જનહિતેચ્છુ-જ્ઞાતિ-હિતેચ્છુ અને સ્વાત્મો-
ન્નતિ હિતેચ્છુ હોઈ રાજહિતનાં ઘણાં કામો કર્યા છે તથા
શ્રી ભારતીય બાજ ખેડાવાળા હિત-વર્ધક સભાના વાઈસ-
પ્રેસીડેન્ટ બની તેને ત્રીજે વર્ષે મૃતપ્રાય થતી બચાવી
જીવન અર્પ્યું છે ઇત્યાદિ આપનાં સુકૃત્યોથી લોભાઈ
આપનું મહુમ નામ આ જન-શ્રેયોત્કર્ષક ગ્રંથ સાથે જોડી
શ્રી બાજ ખેડાવાળા માસિકના ગ્રાહકોને ભેટ રૂપ મફત
વહેંચી આપનાં જન-શ્રેયોત્કર્ષક કાર્ય અને નામ ચીર-
જીવ થવા પ્રસંગ લઈ છું તે સ્વીકારી આપના અમર
આત્માને શાંતિસ્થિત કરશેજી.

કા. શુકલ ૧૫

લી. આપનો જ્ઞાતિબંધુ.

સં. ૧૯૭૧.

} છ ટા. દ્વિવેદી તત્રી બા. ખે. માસિક



મંગલ.

શાર્દૂલ.

આપોને આનંદ શ્રી ગણપતિ, ભાતુ શ્રી લક્ષ્મીપતિ,
ગૌરીદેવ મહેશ્વરા પરણમું, કચ્છા કરી દો મતી;
રાખો સૌ આરોગ્ય લક્ષ્મી સદને, વાસો કરી રે' સદા,
આત્તાંકિત રહે સહુ સદનમાં, વિદ્નો ન આવે કદા ! ૧
દોહડા.

એક દીન શ્રી પાર્વતી, ઉપન્યો મન વિચાર;
અજર અમર છે શીવ શ્રી, જન્મ મરણ મુજ સાર. ૧
અશ્ર લખીને રાખિયો, ગયા ઘણા દીન ત્યાંય,
શીવ સમાધીમુક્ત થઇ, આવ્યા આશ્રમ માંય. ૨
કે' ઉમયા ઉમંગમાં, નાથ વિચારો વાત;
અજર અમર તો આપ છો, જન્મ મરણ મુજ થાત. ૩
નિર્ણય એનો કીજીએ, અમર કરો મુજ ગત;
મંત્ર તંત્ર કે ભેદ તે, સૂણાવો ભલીભાત. ૪
શીવ કહે તૈયાર થઇ, ચાલો મારી સાથ;
નંદારૂઠ થઈ ચાલિયાં, વન આવ્યાં ભલીભાત. ૫
નિર્જન જંગલ ભ્રમને, ઉતર્યો વડલા હેઠ;
આસન પર બેઠાં પ્રીતે; શીવ તાલી ત્રણ દેત. ૬
પક્ષી સૌ ઊડી ગયું, જીવ જંતુ ન લગાર;
શંકર બોલ્યા પ્રિતથી, સુણ પારવતી નાર ! ૭
સર્વ શાસ્ત્ર અવલોકિયાં, વિચાર્યો વાર વાર;
દમિજીત કળને દે આ યુક્તિ, સુણ પારવતી નાર ! ૮

- આ યુક્તિને જાણતાં, જાણ્યો સૌ સંસાર.
તેનું ધાર્યું કાર્ય તે, કોણુ નષ્ટ કરનાર. ૯
- શુભ યુક્તિ સાધતાં, થાય જ્ઞાન ત્રિકાળ;
સિદ્ધિ શ્રદ્ધાવંતને, સુણુ પારવતી નાર ! ૧૦
- દ્વંદ્વ સમાયું સર્વમાં, સિદ્ધિ યેથી થાય;
અનુષ્ઠાન ને જ્ઞાન યે, વેદમાર્ગ કહેવાય. ૧૧
- કર્મકાંડનો પાર નહિ ભાણ્યે ન આવે થાહ;
મૂરખ મન મમતા કરે, મિથ્યા મહેલ અગાહ. ૧૨
- મંત્ર જંત્ર ને જડીબુદ્ધિ, ઇચ્છિત કરતા કામ;
ચોસટ તંત્રે તે કહ્યાં, ઇંદ્રજાળ તમામ. ૧૩
- સિદ્ધિ એથી છે નહિ, અચળ ન આપે સુખ;
ત્રિવિધિ તાપ ટાળે નહિ, પાપકર્મ ને દુઃખ. ૧૪
- માટે મન શુદ્ધ રાખતાં, કરવાં સર્વે કામ;
આ યુક્તિને જો લહે, શ્રદ્ધા ધરીને ભામ ! ૧૫
- બ્રહ્મા વિષ્ણુ હું અને, ઇંદ્ર અમર વણિ સૂર.
ઋષિ મુનિ ને નાથ સિદ્ધો, એ યુક્તિથી પૂર. ૧૬
- માટે ભલિપેરે કરો, પથ દેખાડું આજ;
ધીરે ધીરે ચલથી, અજર અમરનું કાજ. ૧૭
- આસન તો પ્રથમે કહું, યમ નિયમ આ વાર;
ભેદ વિવિધ પ્રકારના, સુણુ પારવતી નાર ! ૧૮
- મારણુ મોહન વશીકરણુ, ઉચ્ચાટન એ ચાર;
સિદ્ધિઆદિ ભૂત ભવિ, જાણુ પાર્વતી નાર. ૧૯
- અલય લગી રાખી શકે, તે પોતાનો દેહ;
ઇચ્છિત વિચરે અવનિમાં, જાણુ યુક્તિ જેહ. ૨૦
- જે રસ્તે મોટા ગયા, તે રસ્તો દીલ ધાર;
દેલ યુક્તિ તો આ સુણી, સાધ્ય પાર્વતી નાર ?! ૨૧



इच्छित् प्राप्तकला.

ह्रीः।

आद्येश्वरने परब्रह्मं, गाढं हठ-विद्याय; लागे संशय मनतला, ध्वंशयुं जगमां थाय.	१
स्वाभाराम गुरुतले, यरले नामुं शीप; राजयोग-हठ अनुलपुं, ने छो गुरु आशीप.	२
अनेक मत प्रकट्या जगत, तेथी भ्रान्ति थाय; तेनी शान्ति कारले, योग मार्ग कहेवाय.	३
जलधर ने लट्ठ गोपी, गोरभ ने भस्त्रेन्द्र; हिरण्यगर्भे उच्चरी, ते लही रज-सत-धं.	४
आदिनाथ ने शिव ते, 'क' उभयाने सार; सूणी ते भस्त्रेन्द्रने, पछि भिन गोरभ धार.	५
मंथान-लैरव-सिद्ध-मुध, कंथलि-कारंटक; सुरानंद-सिद्धपाद-चर्पट, कानेरी-पुण्यपाद.	६
नित्यनिरंजन ने कपालि, भिंदु ने शक्यपुंड; अक्षामह-प्रबुद्धेव-घोडा, यौक्षी ने टिट्टीण.	७

* नवनाथः—१ आदिनाथ. २ भस्त्रेन्द्रनाथ. ३ यौरंगीनाथ.
४ भिननाथ. ५ गोरभनाथ. ६ विरपाक्षनाथ ७. विक्षेपयन.
८ शांभरनाथ, ९ आनंद लैरव.

નારદેવ-ભાતુકિ ને, ખંડકપાલી જાણુ;	
તારાનાથ આદિ લલ્લો, એહ યોગ પરમાણુ.	૮
એહ યોગ પ્રતાપથી, કરી ખંડ નિજકાલ;	
અમર થઇ અવનિ ભમે, ઇચ્છિત વિચરે હાલ.	૯
અસહ્ય તાપ નિવારણો, તે સૂણો હઠયોગ;	
સંસારીનો તાપ શમવા, જેવો ધરનો ભોગ.	૧૦
નિર્વિર્ય વિદ્યા સહુ, વિર્યવતો હઠયોગ;	
ગુપ્ત રહી અનુભવ કરે, તો સિદ્ધિનો ભોગ.	૧૧

યોગ માટે સ્થાન.

દેશ ધર્મિ-નૃપધર્મિ, વિણુ મ્હેનત મળે અન્ન;	
તેવા દેશે મઠિ વિષે, સાધ યોગ સંબંધ.	૧૨
જલ અગ્નિ શીલા થકી, ચાર હાથથી દૂર;	
મઠિ મહીં આસન કરે, અસંગ યોગી ભૂર.	
નહિ ખાડો કે ટેકરો, ખુંટી તાકું કાય;	
દ્વાર અતિશે સાંકડું, ને દર* ખણુ નવ હોય.	
તેમ નહિ ઉંચું અતિ, ને નીચું નવ હોય;	
લોંપી સ્વચ્છ કરી રહે, જંતુ ન પીડે કાય.	
મઠિ બહાર હોય કૃપ વેદી, ને વાડી અતિ રમ્ય;	
કા જન-શ્રવ આવે નહિ, (તો) સિદ્ધિ યોગ અગમ્ય.	૧૩
એવા સ્થાને બેસવું, સૌ ચિંતા કરી વર્જ;	
ગુરુ-આજ્ઞા મારગ લાડી, યોગ માર્ગને પર્સ.	૧૪
અતિ અહાર પ્રયાસ ને, બધવા નિયમ ગ્રાહ્ય;	
આપ્ત ^૧ અંચળતા ^૨ તજે, યોગ નષ્ટ પડ તાહ.	૧૫

૧ ૨ ૩ ૪ ૫
ઉત્સાહ સાહસ ધૈર્ય નિશ્ચય, સંગત્યાગ તું જાણ;
૬
તત્ત્વદષ્ટિ એ પદ લઘ્યા, યોગ સિદ્ધ કેકાણ.

૧૧

૧૬

યમ-નિયમ.

૧ ૨ ૩ ૪
સત્ય અહિંસા શૌચ વ્રિ, તરકર મતિ કર ત્યાગ;

૫ ૬ ૭ ૮ ૯ ૧૦
દક્ષિણ દયા મિત્રાહાર ધીરજ, શૌચ નમ્ર ગુણુગણ ૧

એ દશ યમ યોગી તણા, કે' પડિત દશ આર;

તેહ કહું તમ આગળે, દંભરૂપ એ દોર.

૨

૧ ૨ ૩ ૪ ૫
અહ્યા તપ સતોષ વ્રિ, શિવપૂજન ને દાન.

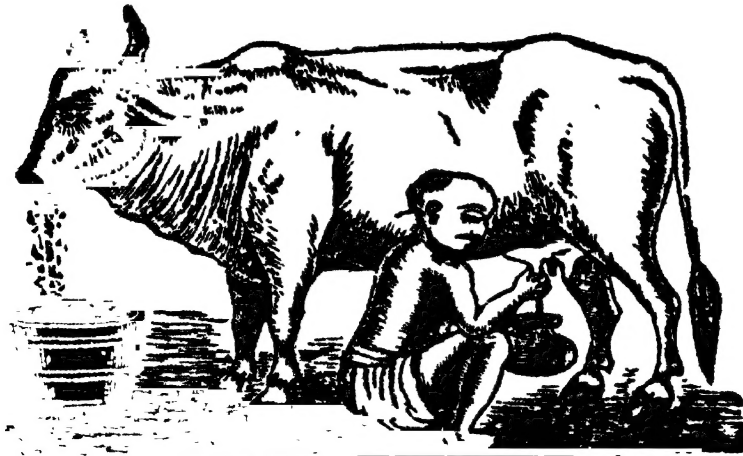
૬ ૭ ૮ ૯ ૧૦
કથા શ્રવણ સિદ્ધાંત નિશ્ચય, હોમ હ્રીમંતિ માન.

૩

ઉત્સાહ-સાહસ-ધૈર્ય-નિશ્ચય, સંગત્યાગ એ પાંચ;

તત્ત્વદષ્ટિ એ પદ લઘ્યા, યોગ સિદ્ધ ગુણુ સાચ.

૪





પ્રથમ અંગ.

આસન વિધિ.

પ્રથમ અંગ હડયોગનું, *આસન તે સ્થિર થાય;

તેથી તન આરોગ્ય થઈ, સધુ લાઘવ વધુ થાય. ૧૧૭

* આસન ૮૪ છે. તે નિચે પ્રમાણે:-કોકશાસ્ત્રનાં પણ ૮૪ અને કસરતનાં પણ ૮૪ નૃદાં નૃદાં છે. આસન દૃઢ થવાથી રોગ હડે છે ને શરીર તંદુરસ્ત થતાં પ્રાણવાયુ સરળતાથી ઝાઝીવાર થાભે છે. તે પ્રભાવે કુંડલી જાગી ઊઠ્યાનીત થવાય છે. પ્રથમ જ્ઞાન જાણી તત્ત્વજ્ઞતા બની સમગ્ર યોગ કરે તો મન મરે છે; નહિતો, સખીજ મન સુકાર્થી જાય છે ને પ્રસંગ મળતાં પાલોવાય-પ્રકુલ થઈ વિષયલુપ્ત બની આવાગમનમાં પડે છે, અને મોક્ષરૂપી હીરો યુમાવે છે.

યોગનાં ૮૪ આસન ૧ સિદ્ધાસન. ૨ પદાસન. ૩ દ્વિપદાસન. ૪ વીરાસન ૫. પવનમુક્તાસન. ૬ વામપાદપવનમુક્તાસન. ૭ દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન. ૮ ધીરાસન. ૯ દક્ષિણપાદ ધીરાસન. ૧૦ વામ આસનગમનાસન. ૧૧. દક્ષિણ આસન ગમનાસન. ૧૨. પશ્ચિમ તાનાસન. ૧૩ વાતાયનાસન. ૧૪ મયૂરાસન. ૧૫ મત્સ્યેન્દ્રાસન. ૧૬ અર્ધપદાસન. ૧૭ અર્ધ પાદાસન. ૧૮ પૂર્ણ પાદાસન. ૧૯ દક્ષિણાસન. ૨૦ શંખાસન. ૨૧ અન્વાસન. ૨૨ વામ પાદાસન. ૨૩ દક્ષિણ પાદાસન. ૨૪ ધનુષાસન. ૨૫ વામ પાદવિરાસન. ૨૬ દક્ષિણપાદવિરાસન. ૨૭ દ્વિપાદ સ્થિરાસન. ૨૮ સ્થિરાસન. ૨૯ વૃક્ષાસન. ૩૦ અર્ધવૃક્ષાસન. ૩૧ ચક્રાસન. ૩૨ તાડાસન. ૩૩ વામ ચતુર્થાશ પાદાસન. ૩૪ દક્ષિણ ચતુર્થાશ પાદાસન. ૩૫ ઉર્ધ્વ ધનુષાસન. ૩૬ વામસિદ્ધાસન.

- વસિષ્ઠ ને મત્સ્યેન્દ્ર આદિ, મુનિ-યોગી મત ભિન્ન;
 મુનિ મનન હક-યોગીયો, તે બે કહું મતિ ચિન. ૧૮
 બે કેસો બે ઝાંઘ વચ્ચે, ગુપ્તપાદ બે થાય;
 સ્વસ્થપણે બેશી શકે, તે સ્વસ્તીક કહેવાય. ૧૯
 ધર જમણો પદ વામ કરી, દક્ષિણ કટિ વામ-પાદ;
 તેથી ગોમુખ આકૃતિ, ગોમુખ આસન યાદ. ૨૦
 એક પાદ ધર વામ ઝંઘા, બીજો જમણી ઝાંઘ;
 તેને વિરાસન કહ્યું, નિશ્ચય દરીને માન. ૨૧
 ગુદા ઢેરે વામ ભાગે, જમણી એડી ધાર;
 જમણે ભાગે વામ એડી, તે કૂર્માસન સાર. ૨૨
 વીરાસન આસન કરી, બે કર અવનિ ધાર;

૩૭ દક્ષિણ સિદ્ધાસન. ૩૮ સ્વસ્તિકાસન. ૩૯ સ્થિતવિવેકાસન.
 ૪૦ ઉત્થિત વિવેકાસન. ૪૧ વામતર્કાસન. ૪૨ દક્ષિણ તર્કાસન.
 ૪૩ પૂર્વતર્કાસન. ૪૪ વિશ્વાસન. ૪૫ અર્ધ કૂર્માસન. ૪૬ ગરુડા-
 સન. ૪૭ સિંહાસન. ૪૮ વામત્રિકોણાસન. ૪૯ પૂર્ણ ત્રિકોણા-
 સન. ૫૦ દક્ષિણ ત્રિકોણાસન. ૫૧ પ્રાર્થનાસન. ૫૨ વામપાદ-
 ત્રિકોણાસન. ૫૩ દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન. ૫૪ પૂર્ણ પાદાસન.
 ૫૫ વામ મુક્તાસન. ૫૬ દક્ષિણત્રિકોણપાદાસન. ૫૭ વામહસ્ત-
 ભયંકરાસન ૫૮ દક્ષિણ હસ્ત ભયંકરાસન. ૫૯ વામઅર્ધ પદ્મા-
 સન. ૬૦ દક્ષિણ અર્ધપદ્માસન. ૬૧ અંગુષ્ઠાસન. ૬૨ વામઅંગુષ્ઠાસન.
 ૬૩ દક્ષિણઅંગુષ્ઠાસન. ૬૪ જ્યેષ્ઠિરાસન. ૬૫ વામઅર્ધપાદાસન.
 ૬૬ દક્ષિણ અર્ધ પાદાસન. ૬૭ વામહસ્ત ભૂજાસન. ૬૮ દક્ષિણ
 હસ્ત ભૂજાસન. ૬૯ હસ્ત ભૂજાસન. ૭૦ વામ વર્કાસન ૭૧ દક્ષિણ
 વર્કાસન. ૭૨ વામનન્દવાસન ૭૩ દક્ષિણ નન્દવાસન. ૭૪ વામ
 શંખાસન. ૭૫ દક્ષિણ શંખાસન ૭૬ ત્રિસ્થંભાસન. ૭૭ વામપાદ
 અપાન ગમનાસન. ૭૮ દક્ષિણપાદ અપાન ગમનાસન. ૭૯ ગોમુ-
 ખાસન. ૮૦ કૂર્માસન. ૮૧ ઉત્તાન કૂર્માસન ૮૨ કુંકુટાસન. ૮૩
 ગોરખાસન ૮૪ ઉર્ધ્વ પદ્માસન. ૮૫ યોગનાં ૮૪ આસન.

- તે પર તો અધ્ધર થતાં, પદ્મકુકુટ નિરધાર. ૨૩
- કુકુટાસન વાળિને, જે લુજ ગ્રીવા લગાય;
તેથી કચ્છપટ્ટ થતાં, કુર્માસન કહેવાય. ૨૪
- જે પદ્મના જે અંગુઠા, પકડી કણુ લગાય;
થાય તનુ ધનુ સમ, કે ધનુરાસન થાય. ૨૫
- વામ જાંઘના મૂળમાં, ધરવો જમણો પાદ;
પીઠ પાછળથી જમણે હાથે. ગ્રહેવો અંગજપાદ. ૨૬
- ડોકું ફેરવી વામ પાસે, જોવું ઝાઝીવાર;
ઉલટ કરે જમણા થકી, તે મત્સ્યાસન સાર. ૨૬
- જહરાગ્નિ દીપત કરી, રોગ માત્ર હરનાર;
ત્રિકુટી અમૃત સ્થિર કરે, મત્સ્યાસન નિરધાર. ૨૭
- ભૂમિ ઉપર દંડરૂપે; જે પગ લાંબા થાય;
જે હાથો લાંબા કરી, અંગુઠા ગ્રહેવાય.
લલાટપર જાનુ ધરી, સ્થિર થાય જે જનન;
દાસ જગત તે જાણુજો, પશ્ચિમ તાનાસન. ૨૮
- સૌ આસનમાં મુખ્ય છે, પશ્ચિમ તાનાસન;
ઝટ વહે પ્રાણ સુશુભ્ણામાં, નિરોગ પાચન અન્ન. ૨૯
- કર-પંજા પૃથ્વી ધરી, (મે) કુણી દુટી લગાય;
તેપર અદ્ધર થઈ કરે, જે પગ ઉંચા બંધાય. ૩૦
- રૂપ થયું એ મોરનું, તેથી મયુરાસન;
ચ્છીલા જલોદર જાય સૌ, કંઈ પિત વાત હરન.
આળસ તંદ્રા તો હરે, વાશી વિષ ભોજન.
પચાવિ નાખે પલકમાં, જહરા અતિ ઉત્પન્ન. ૩૧
- છતો ભૂમિપર સ્વર્ધ જ, શય સૂત્ર હોય તેમ.
અમ હરે શાંતિ કરે, જગત શાન્તાસન તેણુ. ૩૨
- ચારાશી આસન કહ્યાં, મહાદેવે ઉમયાય;
તેમાં ઉત્તમ ચાર છે, તે અત્રે કહેવાય. ૩૩

સિદ્ધ-પદ્ય ને સિંહ છે, ચોથું ભદ્રાસન.

યોગીને ઉત્તમ સુખ કર્તા, તે તો સિદ્ધાસન.

૩૪

સિદ્ધાસન—શાર્દૂલ વિ.

ડાખા પગની પ્હાનિ રાખ મુળમાં, જમણીજ પેદુ મહી,
દાઢી રાખ હૃદયને અડકતી, દષ્ટિ ધરો બ્રૂ સહી;
મોક્ષાર્થિજન યોગી મત્સ્યેન્દ્રને, એ રીત ઉત્તમ કહી,
એથી મોક્ષ કપાટ-ભેદ કર્તા, તે સિદ્ધ-આસન સહી. ૩૫
બીજી રીત કહું હું એહ આસનતણી, તે સ્વણને સૌ જનો,
ડાખી પ્હાનિ લિંગ ઉપર ધરી, જમણીજ તે પર ધરો;
ભગી મુનિ જતિજ એહ કથતા, રિતિથિ સિદ્ધાસનો
(પણ) છે સહેલી રીત સૌથી ઉપલી, મારેજ જગના ભણો. ૩૬
સિદ્ધાસન એ સત્ય નિત્ય સમજ, ધ્યાનેથિ નિશ્ચે કરો,
બીજાં નામ કહું હું એહ આસનતણાં, તે શુદ્ધિથી સાંભળો;
વજ્રાસન કે' કાઠ, કાઠ કથતા પ્રિત્યર્થ ગુપ્તાસને,
મુક્તાસન પણ કાઠ નામ વદતું, કિંચિત્ ક્રિયા ફેર છે. ૩૭

દોહરા.

યમ નિયમાદિ દશ વિષે, અહિંસા મિત્ર આહાર;

તેમ શ્રેષ્ઠ સૌ આસને, સિદ્ધાસન છે સાર.

૩૮

આ દે'માં નાડી કહી, જે જહોતેર હજાર;

તે સૌતું શોધન કરે, આ સિદ્ધાસન સાર.

૩૯

દશ વર્ષ મિતાહાર રહી, ભે કરે આતમધ્યાન;

યોગતણી સિદ્ધિને આપે, દૃઢ સિદ્ધાસન માન.

૪૦

સિદ્ધ થવાને ભે ચહે, તો કર સિદ્ધાસન;

પ્રાણ પવન રોધી કરે, કુંભક પ્રાણાયામ.

૪૧

સિદ્ધાસન સૌ આસને, કુંભક કેવલ એક;

મુદ્રામાં કહી ખેચરી, નાદ મહી લય નેક.

૪૨-૪૩

પદ્માસન. શાર્દૂલ.

ધારો જમણો ચર્ણુ વામ જંઘા, તે રીત ડાળો ધરો,
 પીઠે ફેરવિ હાથ બેઉ ઉલટા, પાદાં-ગુહાને ગ્રહો;
 અક્કડ અંગ કરી ચિબૂક હૃદયે, નાસાગ્ર દષ્ટિ ધરો,
 વ્યાધી-નાશક પદ્મ જગના, આસન એતો લહો. ૪૪

કે' મત્સ્યેન્દ્ર ઉલટ ચરણો, જંઘાપરે તો ધરો,
 તેપે બિલટ હાથ ધરિને, ચિબૂક હૃદયે ધરો; ૪૫

નાસાગ્રે કરિ દષ્ટિ, જીવહા-રાજદંત જહારે ધરો,
 જાણો એ મુલબંધ પદ્મ જગના, ધીરેયિ કુંભક કરો. ૪૬

વાળી પદ્માસન કર બે, સંપૂટ ખોળે ધરો,
 દાઢી છાતી સાથ કરીને, એકાગ્ર દષ્ટિ કરો;
 શુશ્રુભણા ભરી પ્રાણુ, ઉર્ધ્વ ખેંચી, અપાન નાભી ભરો,
 ચાતાં વાયુ એક કુંડલી છતિ થઇ, ભુ વંકનાળે ફરો. ૪૭

દોહરા.

સૌ વ્યાધીનો નાશ કરતા, આ પદ્માસન હોય.
 દુર્લભ મળવું એહતો, ધીમત્ જાણે કોય. ૪૮

પદ્માસન સિદ્ધિ કરી, નાડી પૂરે પ્રાણુ;
 બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિત થતાં, યોગી મુક્તજ જાણુ. ૪૯

સિંહાસન. શાર્દૂલ છંદ.

ધારો આસન ઊર ધરિને, હેતેથી સિંહાસનો;
 એડી બે પગની ધરો ૧ બિન્દુલે, બેઉ ૨ વૃષણુ બાજુએ.
 નાડી સિવની વૃષણુ તળીયે, આમળ કહે સૌ જનો;
 આધારચક્રજ-સ્થાન સર્પકૃતિએ, રે'છેજ જે પાસતો. ૫૦

બે હસ્તો બે અંધપે. ધરિ પછી, અંગૂલિ પ્હોળી કરો,
 પ્હોળું મૂખ કરીજ દષ્ટિ સ્થિર તો-નાસાની અગ્રે ધરો.

બલધર ઉડીયાન, મૂલ (બધા,) પ્રાકટ્ય પ્રીતે કરે,
યોગી ને જ્ઞાની કહેજી જગન ! ઉત્તમ સિંહાસન કરે. ૫૧

ભદ્રાસન.

રાખો બે પગ એહ રીતથી કે જેમ તળુવાં અડે.
પાદાંગુલ મળેજી જેમ ઈકને, અંગુલિયો પણ અડે.; પર
તે રીતે ધરિ પાદ બેઉ અડતી, પ્હાની વૃષણી તળે.
સવ્યે સવ્ય મળેજી જેમ શીવની, બાજુમંહી તે ખરે. ૫૩
એ રીતે અડકેલ પાદતળને, હાથે ગ્રહો દઢ કરી,
એડી બે ઉંચી કરી હૃદયને, અડકાડજે તું ફરી;
વ્યાધી-નાશક એહ આસન લાજું, ભદ્રાસન પ્રીતથી,
યોગી મુનિ નાથ જ્ઞાનિ કથતા, કરજે જગન રીતથી. ૫૪

દોહડા.

સિદ્ધ અને યોગી કરે, ભદ્રાસનને સાર,
ગોરખ કે' શ્રમ મુક્ત થાયે, એ ગોરખાસન ધાર;
મુદ્રાદિ ક્રિયા વડે, નાડી-શુદ્ધિ થાય.
આસન, કુંભક, ચિત્ર, મુદ્રા, કરણ જગન કહેવાય,

નાદાનુસંધાન—વંટાનાદ.

અનહદનાદ.

બ્રહ્મચારી મિતાહારી, ત્યાગી યોગ-વિધાય,
અનહદનાદ મુણે પરસે, તો તે સિદ્ધ થઈ જાય. ૫૫
ઘી ગોળસુ અહાર કરવો, પાલાગ ક્ષુધા લહાય;
શીવ-જીવ પ્રીતિ અર્થ ખાયે, (તે) મિતાહાર કહેવાય. ૫૮
યોગીને અપથ્ય ચિજ.

ખાટુ ખાર તિક્ત^૧કડવું મચ્છ મદીરા તેલ;
ગોળ બટાકા કાંજ દહિં, માંસ જાશ ને રબર.

કળથી પ્યાજ લસણ ગાજર, ^૧માદક ^૨ખલ ઉડક;
કેરી ચીજ તો જગન છે, કરતા યોગ ઉણમ. ૫૯

દત્તાત્રય કે' ખાદુ ખાર, સરસવ ઉન્હુ તીક્ત;
લુપ્ત ને અતિ અહાર નિરા, ભાષણ છે અતિ રિક્ત^૩.
સ્કંદપુરાણે ખાદુ ખાર, કડવું કીધું વર્ણ્ય;
વાસી ને ફરી ગરમ કરેલું, માંસ તિલ તે તજ્જ. ૬૦

કે' ગોરખ કે તીર્થ યાત્રા, અગ્નિ ને સ્ત્રી-સંગ;
યોગ સમયમાં વર્ણ્યકર, સિદ્ધ થયે હોય ભંગ.
દેશ તજ્જે દુર્જનનો, પંથ અગ્નિ સ્ત્રી-સેવ;
પ્રાતસ્વાન ને કલેષ લંઘન, ગોરખ કે' તજ્જ એવ. ૬૧

યોગપથ્ય ખોરાક—શાર્દુલ.

સામો, જાર, નમાર, શાલિ, જવ, ઘઉં, ઘી ખાંડ મધ દૂધ જે,
મુકિ મુંગ પટોલ કેળુ, ગલકુ, પર્વલ છે પંચ તે;
ઉત્તમ નિર્મલ વારિ પીવું કંકુ, યોગીંદ્રને પથ્ય જે,
સિંધા ને જવખાર દાસ જગના, તેથીજ આરોગ્ય છે. ૬૨

દોહરા.

પુષ્ટ મધુર ને સ્નિગ્ધ રચિકર, ધાતુ-પોષક જેહ;
દાસ જગન કર્ય યોગ તો, ભોજન જમજે એહ. ૬૩

વૃદ્ધ રોગી ખાલ યુવા, અતિ વૃદ્ધ દુર્બલ;
આસન કુંભક સાધિ શકતાં, થાય જખર હૃદયલ. ૬૪

આજ તેવો હોય તોપણ, ક્રિયા કરે થાય સિદ્ધ;
ભણ્યે ગણ્યે કંઈ થાય નહિ, રસ્તા વિણ યોગ સિદ્ધ. ૬૫

વેષ ધાર્યે નથી સિદ્ધિ, યોગ ભણ્યે નહીં કાંઈ;
ક્રિયા કર્યાંથી થાય સિદ્ધિ, ન કરશે શક કાંઈ. ૬૬

અનેક રીતે આસન કુંભક, કરવા પ્રાણ્યામ;
હક અભ્યાસે રાજયોગ તક, ફરી પ્રજા ઉત્તમ પામ. ૬૭

॥ इति आसनाविधि. ॐ शान्तिः ॥ ३ ॥

દ્વિતિય અંગ.

પ્રાણાયામ દોહરા.

- ઇતેન્દ્રિય મિત અહારથી, આસન દઢ કરી જનન;
 આદેશ ગુરુનો લઘ કરે, પ્રાણાયામ ધરિ મન. ૧
 પ્રાણપવન ચળવાવડે, ચિત્ત ચક્ષિત તો થાય;
 જગન રોકે પ્રાણવાયુ, તેથી મન બંધાય. ૨
 પ્રાણવાયુ પકડી શકે, તો મૃત્યુ નવ થાય;
 જગન વાયુ વશ થતાં, ચિરંજીવ થઈ જાય. ૩
 પ્ર.-નાડીમાં મળ છે અતિ, તેથી શે રોકાય;
 ઉ-મનિતો થાય શે, કાર્ય સિદ્ધ શે થાય? ૪
 ઊ.-પ્રાણાયામ કરવાયકી, નાડીશુદ્ધિ થાય;
 તન-શુદ્ધિ થવાયકી, પ્રાણ પવન રોકાય. ૫
 નિત્યે સાત્વિક ધી ધરી, પ્રાણાયામ કરાય;
 પ્રાણ શુશ્રુષ્ણાનો થતાં, નાડી-મળ સહુ જાય. ૬
 પદ્માસન આસન કરી, વામ-નાક લે શ્વાસ;
 શક્તિ માફક રોકીને, જમણે મૂકે ખાસ. ૭
 તે પછિ જમણા નાકથી, ઝેરો લેજો શ્વાસ;
 શક્તિ માફક રાખિને, ડાબે મૂકે ખાસ. ૮
 વામ ચંદ્રને સૂર્ય જમણી, નામે બેઉ શરાહ.
 ધીરે પૂરી પ્રાણ ચંદ્રે, મૂકે સૂર્ય શરાહ. ૯

શાર્દૂલ છંદ.

નાડી નાકતણી જ ડાબી જમણી, તે ચંદ્ર સૂર જાણવી,
 બેંચી પ્રાણ ધિરેથી ચંદ્ર નસથી. ઝાઝો ટકાવે સહી;
 અંગે કંપજ સ્વેદ થાય તવ તે, ધીરે મૂકે સૂરથી,
 બેંચી સૂર્યચક્રી ટકાવી ચંદ્રે, ધીરે તજે નુસ્થી. ૧૦

હોહરા.

પ્રાણાયામ ધીરે કરે, કુંભક સિદ્ધિ થાય;

ઉતાવળથી જો કરે, (તન) મ્હા રોગી થે જાય.

એવા પ્રાણાયામ (યમનિયમ) કર, દીનમાં ચારજ વાર;

પ્રાત-જન્ત્ર-સાય-નિશિ(અર્ધા,) એમ કર છક કાળ. ૧૧

* એક પ્રાણાયામની ૨૭ ગાયત્રી એવા ૮૧ પ્રાણાયામ પ્રાતઃ-કાળે એમ ચાર કાળના કરવા, એટલે ચાર વખત થઈને ૧૦૮ કરવા.

કુનિષ્ઠ—પ્રસ્વેદ-આનંદ. ચપટી ૩

દ્વાદશાક્ષરમંત્ર—ઓમ્ નમો ભગવતે વાસુદેવાય.

,, માત્રામંત્ર.—ઓમ્ શ્રીકૃષ્ણ શરણં મમ.

મધ્યમ—કંપ-નિદ્રા. દીચણે હાથ ફેરવવો ૩ વાર.

ચોવીસ અક્ષર મંત્ર—ગાયત્રી. ચોવીસ મન્ત્ર મંત્ર.

શ્રેષ્ઠ—ઉત્થાન. ચિત્તાંદોલન-તાળી. ૩. છત્રિશાક્ષર મંત્ર.

,, માત્રા મંત્ર. ૩૬.

કાળમાપકોષ્ટક.

૪ નાડીના ધળકારા=૧ પ્રાણાયામની માત્રા.

ઉંધનો માણસ શ્વાસ લઈને મૂકે તેટલા વખતને અથવા

૪ સેકંડ=૧ પ્રાણાયામની માત્રા

અર્ધા શ્વાસસહિત બાર શ્વાસ=૧ પ્રાણાયામનો-કાળ.

૧૨૧ શ્વાસ=	૨ પળ.	૩૧૧ ધડી—૧ ચોધડીયું
૬ શ્વાસની—	૧ પળ.	૭૧૧ ધડી.
૨૧૧ પળની—	૧ મિનિટ.	૩ મુહુર્ત } -૧ પહોર.
૨ પળ—	૧ કાળ	૨ ચોધડીયા
૧૨૧ શ્વાસનો—	૧ કાળ	૪ પહોર—૧ રાત્રી
૨૧૧ વિપળની—	૧ સેકંડ.	૮ પહોર } ૧ રાત્રીદીવસ.
૬૦ પળની—	૧ ધડી.	૬૦ ધડીનો
૨૪ સેકંડ—	૧ પળ.	૨૧૧ ધડીનો—૧ કલાક મુહુર્ત.

નિદ્રામાં શ્વાસ ખેંચી મૂકે અને પાછો લીધો નથી તે વખત, યા ધુંટણ પાછળ ન ઉતાવળો ને નહિ ધીરો જોળ વર્તુલ હાથ ફેરવી ચીપટી વગાડે તે વખત, યા માથા પાછળ ફેરવી ત્રણ ચીપટી વગાડવી તે વખત, અથવા અઢી સેકંડ. ઈત્યાદિ

પ્રાણુયામ કરતાં થકાં, જે પરસેવો થાય;
 કનિષ્ઠ તેને જાણવો, મધ્યમ કંપ કરાય. ૧૨
 ગોરખ કે'છે ગાર માત્રા, તેને કહો કનિષ્ઠ;
 મધ્યમ ચોવી, ઉત્તમ છત્રી, માત્રાકરો ઈષ્ટ.
 જળવડે શ્રમ નાશ પામે, માટે અંગ-મર્દન;
 દહતા લઘુતા થાય અંગે, વળે સુખ આસન. ૧૩

અનેક પડિતો અનેક વાદ કહે છે પણ એ વખત સરખો ન છે.
 કાંઈ નાડીના ધબકારથી, ને કાંઈ ધડીઆળ વગેરેથી જુએ છે,

૧૦ વિપળનો ૧ શ્વાસ. માત્રા. ૧૨ ધારણા—૧ ધ્યાન
 ૧૨ પ્રાણુયામ—૧ પ્રત્યાહાર ૧૨ ધ્યાન—૧ સમાધી.
 ૧૨ પ્રત્યાહાર—૧ ધારણા

સમાધિના અંતમાં જે અર્નત સ્વપ્રકાશક ત્યોતિર્જ્ઞ દેખાય
 છે જેને દેખવાથી કર્મકાંડ અને જન્મમરણ છુટી જાય છે—મોક્ષ
 થાય છે. ગોરખ કહે છે કે—

નાડીઓનું ૬ પળ યા ૧ ધ્યાન કરવામાં આવે છે.

૧૨ દીવસ પ્રાણુયામ કરવાથી સમાધી થાય છે

૪૨ વિપળનો— ૧ પ્રાણુયામ (કનિષ્ઠ)

૧૨ પળની— ૧ જવમાત્રા.

૮૪ વિપળનો— ૧ મધ્યમ પ્રાણુયામ.

૨૫ વિપળ— ૧ ઉત્તમ પ્રાણુયામ યા ૩૬ માત્રા.

૨૫ પળ બ્રહ્મરંધ્ર (બ્રહ્માંડ)માં પ્રાણુ ટકે તો—૧ પ્રત્યાહાર.

૫ ધડી ટકે ત્યારે ધારણા.

૬૦ ધડી પ્રાણુ બ્રહ્મરંધ્રમાં ટકે તો ધ્યાન.

૧૨ દીવસ પ્રાણુ ટકે તો સમાધી. કનિષ્ઠ પ્રાણુયામમાં
 પસિનો થાય છે. મધ્યમમાં કંપ થાય છે ને ઉત્તમમાં પ્રાણુ
 બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચે છે તેથી યોગી પ્રાણુનું બંધન કરે, અગમ
 નિગમ માલમ પડે છે અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધના પણ
 સદૃશ થાય છે અને દેવ દેવી અથવા પરમાત્મા પ્રત્યક્ષ દેખાય છે.

યથાવિધી કરે તો વેપાર રોજગારમાં જય મળે છે. ગરીબનો
 શ્રીમંત બને છે. બૂત પ્રેત પક્ષીતને હઠાવે છે. ધારણા બરાબર
 સાધી હોય તો માંદાને સાજો કરે છે, સામાનું મન ફેરવે છે,
 ગાંડાનો ડાહ્યા કરે છે યા થાય છે.

ઇત્યાદિ અનેક લાભ છે માટે સર્વે જાણે અવસ્ય અનુભવ.
 કરી પોતાનું નસીબ પોતાના હાથમાં લેવું જોઈએ. સત્યમાં

આહાર વિહાર.

યોગ પ્રાણાયામઆદ્યે, દૂધ લીસહ અહાર;	
મિત નિયમ નિશ્ચળતાએ, ઇચ્છિત યોગ અપાર.	૧૪
સિંહ હાથી વાઘ જિમ, ધીરથી વશ થાય;	
તેમ વાયુ ધીરાબ્યાસે, સાધકને વશ થાય.	૧૫
પ્રાણાયામ કરતાં જનકરા, સર્વે રાગ મૂકાય;	
રીતીસર જે કરે નહિ તો, રોગગ્રસ્ત તન થાય.	૧૬
કાસ શ્વાસ ને હિકક શિર-કર્ણ વેદના થાય;	
પવનના પ્રકાપથી, રોગયુક્ત તન થાય.	૧૭
ધીરે પૂરી પ્રાણવાયુ, ધીરથી મૂકાય;	
ધીરે ધીરે થોભતાં, કુંભક સિદ્ધ કરાય.	૧૮
નાડીની શુદ્ધિ થતાં, કાયા કૃપ તો થાય;	
તેજ વધે અતિ અંગમાં, જહર પ્રદિત લહાય.	૧૯
નિરોગ તન ને નાદ મુણતાં, ભવિષ્ય નજર જણાય;	
નાડીમળ શુદ્ધિ થતાં, જગન ચિન્હ એ થાય.	૨૦

પ્રકૃત્યાનુસાર પ્રાણાયામ વિધિ.**હરિગીત.**

મેઢ કફ જે હોય તનમાં, તોજ ૧૫૮ પ્રકાર છે.	
નેતિ, ઘાતી, ખસ્તિ નોળિ-ત્રાટકાદિ પાંચ છે;	
છટ્ટી છે કપાલભાતિ એહ ગુપ્ત કરે જહીં,	
ચિકાર કફ ને મેદના તે, દેહથી ટાળે સહીં.	૨૧-૨૩

સત્ય આ વિદ્યાજ છે. આ વિદ્યા મળવી ઘણી દુર્લભ છે. મેસ-મેરીઝમ એ કૃત્રિમ અને કનિષ્ઠ વિદ્યા છે. પ્રાણાયામ સત્ય વિદ્યા છે. મીસ એનિમિસેન્ટ અને કેટલાક પાશ્ચાત્ય શૌધકોએ અનુભવી છે પણ પાકો ગુરૂ નહિ તેથી સ્વાત્મ—બુદ્ધિએ પ્રયાણ કર્યું અને અગમ નબળું પણ મોક્ષ સત્યમાં શંકાને લીધે ભ્રમિત થઈ કૃત્રિમ વિદ્યા મેસમેરીઝમ આદિ કનિષ્ઠ પ્રાણાયામથી આગળ આવી સિદ્ધ—વિદ્યા સંપાદન કરી શક્યા નહિ.

૧ નેતિ. ૨ ઘાતિ. ૩ ખસ્તિ ૪ ત્રાટક ૫ નોળિ ૬ કપાલભાતિ. ૭ ગજકર્ણી.

૧ ઘાતિ ક્રિયા.

મખમલની ઘાતિ કરો, પહેાળી અંગુલ ચાર;
 પંદર હાથ લાંબા ચીરો, ચાટી લેવો સાર. ૨૪
 ગરમ જલમાં ભીંજવી, મુખે ગળવો ચોહ;
 દીન પ્રત્યે ઈષ્ટ હાથ ધમ, પંદર દીન પુર તેહ. ૨૫

હરિગીત.

હાથ ચૌદજ પેટમાં ઘાતી જેશે મુજ બંધુઆ!
 બિન્ને પલ્લો દાંત દાબી, પછી પેટજ હેલવો,
 પછી ખેંચી ધીરે ધીરે ઘાતિ બાહર કાઢીએ,
 ગરમ જલમાં ઘાઇ તે પછી સાફ કરીને વાળીએ;
 એથી હરે છે શ્વાસ પ્લીહા, કાસ ને વળી કુષ્ઠ તો,
 કફરોગ જે છે વીશ જાતિ, તેહ નષ્ટજ થાય જો,
 ઘાતક્રિયા યોગની એ, જોષ્ટ રહેલ કરી શકે,
 ગુરુ કરે તે તો લહી, જગન રોગ હરી શકે. ૨૬

૨ * બંધિત ક્રિયા. દોહરા.

નડો અંગુલ સમી, કનિષ્ઠિકાસમ પોલ;
 પદ અંગુલની ભૂંગળી, ઘાલ ગુદાને ઠાર.
 નાભી પુર જલમાં જઈ, ખેસ ઘુંટણીએ ચાર;
 ઘાલ ગુદામાં ભૂંગળી, ધીરે અંગુલ ચાર.
 ખે અંગુલ બાકી રહે, ઉર્ધ્વ અપાનજ ખેંચ;
 નેથી જલ જઈ પેટમાં, ચાશે શુદ્ધિ નેટ.
 પછી એ જલને છોડવં, ગુદાજ દ્વારે સાર;

* કોઈ પ્રથમજ ગુદાથી અપાનવાયુ ઉર્ધ્વ ખેંચી સ્થીર કરી પછી જળમાં જઈ બંધિત (ભૂંગળી) વગરજ પાણી ખેંચે છે તેથી સંપૂર્ણ જલ બહાર નિકળી નહિ રાત્રવાથી ધાતુક્ષય આદિ તાના પ્રકારના રોગથી શરીર મસ્ત થાય છે માટે સુદૃઢ રૂપે કપરનીજ ક્રિયા કરવી ઉચિત છે.

ભોજન પહેલાં એ કરો, દાસ જગન નિરધાર.
 અસ્તિ કર્મ કરવા થકી, વાત પિત્ત ને કફ;
 ગુદમ પીકા ને ઉદરવ્યાધિ, શાંતિ થાયે ઝટ. ૨૭

૧ સમ ધાત મન બુદ્ધિ ચિત્ત. ૨ જ્ઞાનેન્દ્રિ અહંકાર;
 ૩ કર્મેન્દ્રિની પ્રસન્નતા, કરેજ અસ્તિ સાર.
 જહરાગ્નિ દિપન કરે, વધે મૂખનું તેજ,
 વાત પિત્ત કફ-દોષ હરતા, છે અસ્તિ તો એજ. ૨૮

૩ નેતિક્રિયા. મનહર છંદ.

નરમા કપાસતણું આરિક સુતર કરી,
 નવ દશ કે પંદર તારની પટ્ટી વણે;
 વહેંત પટ્ટીતણો એક પાસવ નાસિકા ધરી,
 બીજું નાક દયાવીને ખેંચે શ્વાસથી બણે;
 પછી મુખવાટે શ્વાસ ખાંસી કરી છોડી દીધે,
 તેથી પટપણવ તે મુખમાં આવી રહે;
 પછી મુખમાંના છેડે પકડી ધીરેથી ખેંચ,
 જગન એ રીત બીજે નાકથી ક્રિયા કરે. ૨૯

વળી કરે રિઃદ્વિગ્ધ નેતિના પ્રકાર બીજે,
 એક નાક નેતિ ખેંચી, બીજે નાકથી હરે;
 વળી બીજે નાક નેતિ ખેંચી પ્રથમથી કાઢે,
 એમ કરવાથી અણિમાદિ સિદ્ધિ તો લહે;
 એહ નેતિ કપાસની શુદ્ધિને અધિક કરે,
 દિવ્ય દષ્ટિ હોવે તુર્ત, નાસિકા મલો હરે;
 મસ્તકના રોગ સહુ, શીઘ્ર નષ્ટ કરી દીધે,
 જગન બીજી એ રીત, નેતિની નક્કી લહે. ૩૦

૧ સમ ધાતુ—ધિર, માંસ, મેદ, અસ્થિ. શુદ્ધ શોષિત.

૨ પ અજ્ઞાનેન્દ્રિ—જ્ઞાન, નાક, જીભ, ચક્ષુ, ત્વચા.

૩ પાંચકર્મેન્દ્રિ—વાક, પાણી, પાદ, પાપુ, ઉપસ્થ.

૪ ત્રાટકક્રિયા.

૧ મિટ માર્યા વણુ સુક્ષ્મ ચીજપ્રતિ દષ્ટિ ધરા,
 નેત્રમાં ન આવે નિર, તવ તક જોઇ રહો;
 મત્સ્યેન્દ્ર-મતથી એને ત્રાટકની ક્રિયા કહે,
 નાનાભાતિ નેત્રરોગ, આલસ્યઆદિ હરે;
 જોતે કહે મેસમેરીઝમતણી ક્રિયા ક્રોધ;
 ધ્રુવેલું બીજની પાસે લે નિશ્ચે એતો ખરે.
 સોનાની જણુસ જેમ પેટીમાં જડી રાખે,
 તેમ ગુપ્ત જગત એ ક્રિયા તું નિશ્ચે કરે. ૩૧-૩૨

૫ નોલિ ક્રિયા. દોહા.

ખભા બેઠિ નમાવીને, અતિ વેગમાં જાય;
 રજલમાંડીની રીતસમ ભેટ હલાવે ભાય. ૩૩
 મંદાગ્નિ દિપન કરી, આનંદ આપે એહ;
 ઉદરકેરા અષ્ટ રોગો, હરેજ નોલિ તેહ. ૩૪
 ૬ કપાળભાતિ ક્રિયા. હરિગીત.

ધમણુ ધમે લૂહાર તિમ, પૂરક ને રેચક કરે;
 કફદોષ કરતા નાશ એ, કપાળભાતિ ઉચ્ચરે,
 વાત પિત્ત કફ નાશ કર્તા પદ્ ક્રિયા એતો ખરે;
 પદ્ દોષ નાશ થયે પ્રાણુ-યામ સિદ્ધિને કરે. ૩૫
 આચાર્ય કે' નક્કીજ પ્રાણુયામ રોગ સદુ હરે;
 તેથી કરે ના પદ્ ક્રિયા-પ્રાણુયામ તો એકજ કરે. ૩૬
 માટ પ્રાણુયામ કર વીશ જાત મલ દે'ના હરે;
 જગત ડરી નહિ મન, પ્રાણુયામ તો ખતે કરે. ૩૭

૧ મિટ માર્યાવિણુ એકાગ્ર દષ્ટિ(નજર)થી.

૨ જલમાંકડી-જલભર; જેમ તળાવમાં કરોળીયો જ્યાં
 વારમાં આમથી આમ અનેક આંટા ખાઈ જાય છે તેમ પેટને
 રાત્રું જમણું ખૂબ હલાવી નાખે.

૭ ગજકણિ ક્રિયા મુદ્રા.

એચવો અપાન વાયુ, કંદનાળ લગી તહીં,
તેથિ નાડીતણો કચરો સર્વ ખ્હાર હરે સહીં;
મ્હાવરો કરવા થકી એ શંખિની નાડી મહીં.

ગોળા ગળી ખેલાડિ કાઢે ક્રિયા રહેજે થાય સહીં, ૩૮
પૂછે પારવતી પ્રભુ ! અમર છો, હુંતો અમર ! ના રહું,
તેનું કેમ હશે હરિ ! મુજ કહો, થાવા અમર હું ચહું;
સુણી ભોળાનાથ વાણિ વદિયા, વાયુજ કબજે કરો,
અહા ઈંદ્ર કુખેર દેવ સિંધ તે, કુંભક પુરક આદરો;
પ્રાણવાયુ કમળ આન્યો, છેજ વૃત્તિ ભૂ સહીં,
પંચતત્વો નગર દેખે, છગન અમર થયો સહી.
આક્યાદાતણુ જ્ઞે કરે, ભૂખ વિના નવ ખાય,
પ્રાણાયામ અભ્યાસથી, છગન અમર થઇ જાય.
આસન સિદ્ધ કરીજ ધ્યાતિ યસ્તિ ત્રાટક નેતિ કરો,
એ ત્રણ મહિના કાર્ય એહ કરતાં નાડીજ શુદ્ધિ ધરો;
પ્રાણાયામ કરો પછી પ્રીતથકી, પાદુમાસ સિદ્ધિ વરો,
૧૬૭૫ પિંડા મધ્ય જે સુખમણા તેમુખપ્રાણુજ(વાયુ)ધરો. ૪૧
શુષુમ્નામાં પ્રાણુ જ્ઞતાં, સ્થીર મન થશે સહી ?
ધ્યાન લાયક ઉન્મુનિ એ, અમર દેહ રહે તહીં. ૪૨
ભિન્ન પ્રાણાયામથી તો ભિન્ન જ્ઞાન થઇ રહે;
અગમ નિગમ વચનસિદ્ધિ મત્ર જતતણી ખરે. ૪૩

કુંભકભેદ.

હરીગીત.

સૂર્યભેદન, સીતલી, ઉજ્જાથી અને લલ્લિકા;

૧ ઇડા—હિંગલા, સૂર્ય જમણી ગંગા નાડી-પિંડા. પિંગલા
અંદ ડાબી ચમુના નાડી.

સિંહારિ, મૂર્છા, બ્રામરી ને આહમી પ્લાવિનિદા. ૪૪
હાહા.

પ્રાણાયામ કરતાં પ્રથમ, કર જલધરબંધ;
કુંભક-કેરા અંતથી, *ઉડીયાનનો સંધ. ૪૫
હરિગીત.

કંઠ સંકાચન કરી અપાન જાંચો ખેંચવો
તે પ્રાણવાયુસુ મિથ્ર દરિને વંકનાળે હેળવો;
નાભિની પશ્ચિમ (વાટ) મેર-દંડથી ત્રિકુટી જતાં
અવંતાર દશ દર્શન દરિને પ્રાણ સુખમણુ પ્રેરવો.
ગુરુમૂખથી મૂળબંધ જીહ્વાબંધ જલધર શણી.
એ કૃતિ નિહાળો એહની, ૧૭ સિદ્ધિ ને અસિદ્ધિની ૪૬
હાહા.

અપાન જાંચો ખેંચીને, પ્રાણ કંઠમાં રોધ.
સોળવરસની સદા ઉમર, થયા મત્સ્યેન્દ્ર યોધ. ૪૭

સૂર્યભેદન.*

સુખથી દંઠ આસન કરી, સૂર્યે ખેંચે શ્વાસ,
શક્તિસર કુંભક કરી, ધીરે ચંદ્રઉચ્છ્વાસ. ૪૮

*જીહ્વાબંધ.

૧ પ્રાણાયામ કરવાવાળાએ આ પ્રાણ બંધ સારી રીતે
નજીવા, કેમકે મૂળબંધ નાના પ્રકારના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે
જેવાકે ધાતુક્ષય, વિષ્ણુ, મંદાગ્નિ, નાદની મંદતા, અને બહરી-
ની લીંડી જેવો સુખો ઝાડો. જો સારી રીતે સધાયો હોય તો
ધાતુની પુષ્ટિ, સુખપૂર્વક મળશુદ્ધિ, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત, અને
સારી રીતે નાદની પ્રકટતા હોય તો એમ જાણવું કે મૂળબંધ
સારી રીતે સધાયો છે.

* સૂર્યભેદન આદિ કુંભકના આઠ પ્રકાર મહાદેવે પાવ-

પ્રાણુ પસરે કેશ નખલગ, તેવો કુંભક થાય;
 ડાખી નાસા ધીરે ધીરે, પુરેલ પ્રાણુ સરી જાય. ૪૯
 કૃમિ વાતને દૂર કરતાં લેલાટ-શોધન થાય;
 દાસ છગન પ્રીતે કરે, સૂર્ય-ભેદ ક્રિયાય. ૫૦

તિને (સ્વરોદય શાસ્ત્રનો) ઉપદેશ ભવિષ્ય જાણવા માટે કયો છે. તેમાં કહે છે કે “ચંદ્ર દીને ચાર પગલાં, સૂરજ દીને પાંચ; જુગ સાંજો ફરી આવે, નાને ઉઠી આંચ.” તે કૃતિ રીતસર યોગાભિષાધીની સિદ્ધિ માટે પ્રથમ પડેલો ચાર વાગે ઉડી ગુરૂને નમસ્કાર કરી ઇશ્વરસ્મરણ કરી જે ગમની નાસિકાથી શ્વાસ વહેતો હોય તે પગ પથારીમાંથી પહેલો હેઠો મૂકી તેની નેડે બીજો સરખોજ મૂકી, ઉભા થઈ, પછી પ્રથમ વહેતા શ્વાસ ભણીના પગનું ડગ મૂકી તેની નેડે બીજો પગ મૂકવો એમ ને ડાબો સૂર-ચંદ્ર ચાલતો હોય તો ૪ વખત તે પગ આગળ મૂકી તેની નેડે જમણો મૂકવો અને ને જમણો સૂર ચાલતો હોય તો જમણો પગ પથારીમાંથી પ્રથમજ આગળ મૂકી પછી ડાબો મૂકી ફરી જમણો પગ એમ ૫ વાર સાથે મૂકવો પછી છૂટે ડગે ચાલકું ને દીશા જંગલ દાટણુ પાણી કરી ગમે તો સ્નાન કરી ભસ્મ ધારણુ કરી પૂર્વ દક્ષિ પ્રમાણે શુદ્ધ મઠ-સ્થાનમાં એકલા પૂર્વ કે ઉત્તર મૂખે સાધારણુ નરમ આસન પર બેસકું (પાટલો આદિ હોય તો આસન-પલાંડી વાળતાં પગની છુંટી દબાય ને કળતર થાય માટે નરમ આસન કહ્યું છે) પછી ઇશ્વર-ગુરુનું સ્મરણુ કરી અદ્યેત્યાદિ પરમાત્મા પ્રોત્યર્થ સમાધીફલ સિદ્ધિ કર્યું આસન પ્રાણાયામં કરિત્યં इति સંક્રુપ્ય કરી શેષ સહસ્ર ક્ષણા મણીભૂપિત બ્રહ્માંડ (પૃથ્વી શેષની ક્ષણાપર છે) ધારણુ કરેલાં છે એવા શેષ ભગવાનને નમસ્કાર-પ્રણામ-કરસંપુટ વંદના કરી આસન વાળે. (સ્વસ્તિક-પદ્મ ઇ.) પરિશ્રમ પડતો હોય તો શબાસન કરી શાન્ત થઈ પછી કરે. (શ્રમ ન હોય તો શબાસન કરવાની જરૂર નથી) પછી વિપરીતકરણી મૂદ્રાનો કુંભક-પૂર્વે અભ્યાસ કરે તેથી શ્વાસ કાસ શાંત થઈ કુંભક થતાં હરકત

૨ ઉખ્ખથી. હરિગીત.

મૂખ દાખી પ્રાણવાયુ બેઉ નાકે પૂરવો,
 સૂર્યબેદન પ્રમાણે તે કરી કુંભક રેચવો;
 નાક દાખી મૂખવાટે વાયુ ધારથી હરે,
 કરે જઠરાગ્નિ દીપન ને જલોદર આદિ હરે.
 ધાતુ કેરા દોષ હરતી એહ ઉજ્જનથી ખરે,
 પૂર્વના ત્રણ બંધ તેનું કામ નહીં એમાં પડે. ૫૧-૫૩

૩ સિતકારી. મનહર.

મુખથી સીસાટી જેમ વગાડે છે કષ્ટ જનો,
 તેમ હોઠ મધ્ય જીભ રાખી પ્રાણ પૂરતાં;
 સીસાટી વાગે છે માટે એને સિતકારી કહી,
 એથી પૂરી પ્રાણ વાયુ બે નાકથી રેચતાં.
 કદાપિ કા કાળે પણ યોગ-ભોગ કારી મહી,
 મૂખથી તજે ન શ્વાસ તજે બલ હેરતાં; ૫૪
 નાકથી રેચક કરે તેહ વજ્રાંબિકા ભણી,
 તેથી યોગી કામદેવ સમ રૂપ ધારતા.
 સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ લય, જેથી સૂત્ર થતો ખરે !
 ક્રુધા તૃપ્તા તંદ્રા નિદ્રા, સિતકારી નિશ્ચે હરે. ૫૫
 બળથી પુષ્ટ વયુ બને, ઉપદ્રવ વર્જિત;
 દંદ સમો આ અવનિમાં, તે કહેવાય ખચિત. ૫૬

-ક્રમ નહીં પડે. બલધરબંધની પ્રસન્નતાએ કરીને આચમન
 આદિ નૈમિત્તિક અર્ધ્ય માર્ગન વિચરન (સંધ્યા) કરી પ્રાણ
 સંયમ-પ્રાણાયામ (પૂરક-કુંભક-રેચક) સૂર્ય નાકથી કરે.
 દંર્મ પુરાણમાં કહ્યું છે હઠયોગ પૃષ્ઠ ૫૭ અને શ્લોક ૪૮ ની ટીકા.

૧ તંદ્રા—આળસ. નિદ્રા—ઉંઘ.

૪ સીતલી. દાહા.

જીભ કાઠી મુખ પહારે, સિત્કારી શોષે શ્વાસ;
 ધીરે ધીરે નાક વાટે, તજે પતન તે ખાસ. ૫૭
 ગુહ્ય પીહાદિ પિત્તજ્વર, ક્રુધા તૃપ્તા લંબન;
 સર્વ વિખનુ ઝેર હર્તા, શાંત દેહ રંજન. ૫૮

૫ લસ્ત્રિકા. શાદુલ.

ધારો જમણો ચર્ણુ વામ જંઘા, તે રીત ડામો ધરો,
 પીઠે ફેરવી હાથ બેઠે ઉલટા પાદાં—ગુડાને ગ્રહો;
 અક્રુડ અંગ કરી ચિત્તુક હૃદયે, નાસાત્ર દષ્ટિ ધરો.
 મુખે પૂરી પ્રાણુ કુંભક કરી, ઈક નાક છિદ્રે હરો; ૫૯
 પૂરો જ્યે રીત પ્રાણુ પૂર્ણ બળથી, શોષિત સભરા ભરો;
 થાયે છાતી લેલાટ કંઠે પુરકે, કે રીત ધમ્મણુ ધરો.
 મુખે લેઈ શ્વાસ નાકછિદ્રે, લે મૂક જલરી કરો,
 ભસ્ત્રા જેમ હુદારની ધમધમે તે રીત વાયુ હરો; ૬૦
 દોહરો.

પ્રાણવાયુ શબ્દ કરતો, તે લસ્ત્રિકા ધાર;
 સધળાં પ્રાર્થાશ્રિતો હરે, મુણુ પાર્વતી નાર! ૬૧

૬ બ્રામરી. હરિગીત.

વેમથી હિડતા બ્રમરનો, ઘોષ જેવો થાય છે,
 તે રીત નાકે ગણુગણી પુરક પ્રાણુ કરાય છે.
 જેમ ભૂંગી ગણુગણે તિમ શ્વાસ ધીરે છોડવા,
 અપૂર્વ લીલા ને ક્રિડા આનંદ યોગે મણવા. ૬૨

૧ પુરકે-પુરક નામના વાયુએ-જ શ્વાસ નાક વાટે લેઈ
 અંદર ગાંધી-રોકી રાખવામાં આવે છે તેને પુરક વાયુ કહે છે
 અથવા પૂરકે-પૂરેપૂરો શ્વાસ પેટપાસુ લેલાટ ભરીને.

(૨૫)

૭ મૂર્છા. ઢોહા.

પ્રાણાયામે પુરક અતે, જાલધર કર ગાઠ;
ધીરે ધીરે રચતાં, મૂર્છા મેધ-અપાઠ.

૬૭

૮ પ્લાવિની.

પેટ હૃદય ને અંગ સૌ, ભરે વાયુથી પૂર્ણ;
અગાધ જળમાં પદ્મપત્રવત, તરવા યોગી સમર્થ.

૬૪

પૂરક કુંભક ને રચક, એ એક પ્રાણાયામ;
કેવળ કુંભક મહાબળી, સિદ્ધિ કર્તા કામ.

૬૫

કૃષ્ણવપુ મૂખ પ્રસન્નતા, નાદ સુણે આરોગ્ય;
બિંદુ જય ને અગ્નિ દીપન, દેહ વિશુદ્ધિ યોગ.

૬૬

इति नाडीविग्राहः ॐ शान्तिः ॥ ३ ॥





ત્રીતીય અંગ.

કુંડલીનિજ્ઞાન, મનહર.

શેષને આધારે જેમ અવનિ આ રહી તેમ,
 યોગને આધાર એક કુંડલિનિ^૧ જાણીયે;
 પ્રસન્નતા ગુરૂ તણી હોય તો કુંડલિ જાગે;
 જાગતાં તો હૃદયાદિ પડ્યક માણીએ. ૧
 વળી ત્રણ અંથી બ્રહ્મા વિંતુ રૂપ છુટી જાય,
 રાજપથ સુખમના સડક સીધી લીયે;
 કુંડલિ આધારસ્થાન, તેહ સીધી થતાં પ્રાણ,
 તેના મુખ મહીજતાં, આનંદ પ્રમાણીયે. ૨
 સીધી થાતાં કુંડલિનિ, આનંદ અનહદ થાય,
 મૃત્યુભય દૂર થઈ, અમર દેહ થાય છે;
 શુન્યપદ્વી છે સુષુમ્ના, મહાપથ જે બ્રહ્માંડ,
 મધ્યમાર્ગ રમશાનમાં, શાંભવી સુખ માન છે. ૩
 શુન્યપદ્વી સુખમણા, બ્રહ્મરંધ્ર મહાપથ;
 શાંભવી રમશાની સરસ્વતિ સમ પ્રાણ એ.
 મધ્યમાર્ગનાક તણો, સુષોપથી કહે કોઈ;
 તેને રાકવાંથી નાગ, જીતો થતો જાણીયે. ૪
 પડ્યકભેદ લહી, ચિતિમય રૂપ થાય,
 સિદ્ધિ સર્વ આવી મળે, ઈશ્વરર્શ થાય છે,

૧ કુંડલિનિ—સર્પને આકારે ડાઘા આંટા રગ—નસના છે રમશાનમાં આંતરડું ફાટી પાણી જડે છે તે.

માટે સુતી ધમરી જે તેને તો જો જગાડાય,
 ખન કર્યે સુખ મણ મુખ ખુલ્લુ થાય છે,
 અણદ્રા મુખ રાહી સુતેલી જે ધમરી તે,
 જગાડવા માટે મહામુદ્રા પાકી સાધીયે,
 મહામુદ્રા મહાબંધ, મહાવેધ જ ખેંચરી;
 હુકીમાન મહાબંધ, જલધરી જાણીયે,
 વિપ્રીતકરણી વળિ વળેલી, શક્તિચાલન;
 જરા મરણ નાશકરતા, દશમુદ્રા માણીયે,
 કહે આદિનાથ દિવ્ય સિદ્ધિ, અષ્ટ તેને મળે,
 કપિલાદિ સિધતણે, પ્રીય છે એતો ખરે.

દોહડા

ગુપ્ત કરવા યોગ્ય છે, એ દશ મુદ્રા સાર;
 રત્ન ડબો યારી ફલિન, તેમ ગુપ્ત કર યાર.

મહામુદ્રા.

* ચંદ્રાંગ સૂર્યાંગ.

શાહુલ.

ડાબા પગની એકિ રાખ મૂળમાં, જોરે દયાવી સહી;
 સ્થાપી જમણો પાદ લંબ ભૂમાં, ચાપુ સીધુ રે' જહી;

૧ અષ્ટસિદ્ધિ અણિમા, મહિમા, લલિમા, ગરિમા, પ્રાપ્તિ, પ્રાકાશ્ય, ઈશિતા, વશિતા.

*ચંદ્રાંગ-પ્રથમ અભ્યાસ વામ નાડીથી કરો, વામ-ડા-
 બી નાકે શ્વાસ ચાલે તે વામશ્વાસ-ચંદ્રનાડીનો શ્વાસ; હિં-
 ગલા-ચમુના-આદિ અનેક નામ છે અને ડાબા શ્વાસથી પ્રથમ
 અભ્યાસનો મહાવરો થયા પછી હલટ એટલે જમણે નાકેથી
 પ્રથમ શ્વાસ ખેંચવો ને જમણે અંગેજ મુદ્રા આદિ ક્રિયા કરવી.
 એ જમણી નાડીને કોઈ સૂર્ય-ગંગા-પિંગલા-દક્ષીણ આદિ અનેક
 નામે કહે છે માટે એતાએ સમજ લેવું, ને ગુરથી ખુલાસો તથા
 ગુરસંમુખ કરવું.

તેના અંગૂઠો કર અંગુઠને, તર્જનિથી તો મહો,
એચી કંઠલગે અપાન ઉર્ધ્વે, મહામુદ્ર કુંભક કરો. ૧૦

૬૬ અભ્યાસ થયા પછીજ જમણી, એડિ ધરા શીવની,
ડાબો પાદ પ્રસારિ અંગુઠ મહી, ઉલટ કરો કુંભણી;
અ રીતે અભ્યાસ ચંદ્ર સૂર્યે, પૂરે પૂરો જો કરે,
તો તે કુંડલિનિજ દંડવત થઈ, વંકનાળ સાથે મળે. ૧૧
તેથી વાયુ-પ્રાણુ તે સુખમણ્યા, માંહી પ્રવેશે ખરે,
બેદી ન્યોતિશ્ચક્ર ચંદ્ર સૂર્યે, ઉન્મુનિ ધૂનિ ધરે,
અકિતમાદ્રક પુરિ કુંભક કરી, ધીરે ધીરથી તજે,
અડપેથી તજતાંજ દેહ ક્ષિણુ ચૈબલ-વિર્ય હિન થાય તે. ૧૨

કોહી.

મહામુદ્રા એને કહે, વિશુદ્ધ આદિનાથ;
કરી દેખાડી દેવને, બલીબાત નિજહાથ. ૧૩
સ્મિત અવિદ્યા દેષ ને, રાગ કલેષ તો જાય;
ચિરંજીવ કાયા કરે, અભિનિવેશ કરાય. ૧૪

મનહર.

મહામુદ્રા સાધનાર તણે પથ્યાપથ્ય નહિ,
બક્ષ્યા બક્ષ્ય યોગ્યાયોગ્ય જઠરા તો જરવે;
રસ ને અરસ વિષસમ વસ્તુ ખાઈ જાય,
અમૃત સમાન કરી પાચન કરે ખેરવ;
ક્ષય કદ ગુદાવર્ત ગુદમપ્લિહ અજીરણુ,
કોહાદર આદિદોષ રાગ શાંતિને કરે;
તેહ કાજ એહમુદ્રા દીયે ન અનધીકારી,
મહા સિદ્ધિ આપનારી ગુપ્તથી એને કરે. ૧૫-૧૬

૨ મહાબંધ મુદ્રા.

ડાબા પગની એડિ રાખ્ય મૂળમાં, જોરે દબાવી સહી;
પકડી જમણો પાદ વામ જંઘા ઉપર ધરે પું તહી;

તે પછિ પૂરક પ્રાણ કરીને, ચિખૂક હૃદયે ધરો,
સકાંચી નિજકંઠ ચોનિ મૂળને, જલધરી તો કરો. ૨૦
કે'છે અન્યમતે ન કરવી, જલધરી તો પડે,
માટે જીહ્વાપદ જીહ્વા રાજદંતજ્ઞારિ ધરે;
પીવે પૂરક પ્રાણ કુંભક કરી, ધીર ધીરથી તજે,
આ રીતે મહાપદ કરવે ન જલધરી કર ખરે. ૨૧

દોહા.

નિયમિત વામાંગે કરો, તેટલા દક્ષિણ અંગ;
પ્રાણાયામજ સાધતાં, થાતું અંગ અભંગ. ૨૨
રોકે સૌ નાડીતણી, ઉર્ધ્વ ગતિ જીહ્વાપદ;
ફક્ત જલધરતણું આપે, સહેલ સિદ્ધ જીહ્વાપદ. ૨૩
કાલપાશ તળવવા, પ્રવીણ એ મહાપદ
કેદાર શીવનું જે ત્રીવેણી, ત્યાં મન પેહોયે સંધ. ૨૪

૩ મહાવેધ મુદ્રા.

દોહા.

પ્રીત નખરાં નારી તણાં, નરવિના નિષ્કળ;
મહામુદ્રા ને બંધ તે, વિણ મહાવેધ અફલ. ૨૫
મહાપદ પૂરક કરી, કુંઠમુદ્રા સાધ;
તેહ પછી કુંભક કરી, પ્રાણવાયુને બાંધ. ૨૬

અનહર.

જલધરી કરી પછી, કરતલ ભૂમી ધરે,
અક્કર થઇ તે ખરે, ધીર ધીર તાડીયે,
તેથી માર્ગે ધડા પીડાતણો પ્રાણ વાયુ તજી,
સુષુમ્ણાની મધ્ય વહેતો સુખેથી પિછાણીયે. ૨૭
ધડા પીડા સુખમણા તણા અધિષ્ઠાતા દેવ,

ચાંદ સૂર અગ્નિ ત્રણે એક રૂપ થાય છે,
ત્રણ વાયુ એક થતાં મરણ્યઅવસ્થા થાય,
ભયનો સમય આવે રચક ધીર કરે. ૨૮

એહ મહાવેધ મુદ્રા અણિમાદિ સિદ્ધિ દીયે,
કરોચલી આમડીની ને પક્ષી તેતો હરે,
ધુળરી ધરડપણુ તણી હરી દદ કરે,
માટ જે ઉત્તમ યોગી તેહ સાધ્ય એ કરે. ૨૯

સાધી.

વેધ, કંઠને બંધ એ, જરા મૃત્યુને હણે,
જાહર પ્રજ્વલિત કરી, અણિમાદિ સિદ્ધિ ભણે. ૩૦
સાધન એ ત્રણે તણાં. પ્રથમ પ્રથમ કહેવાય,
આઠ પ્રકાર હવે સુણો, દાસ જગન ચિત્ત વેદાય.

ખેચરી મુદ્રા.

કંઠમાગે જીભ વાળી, ચઢાવવી બ્રહ્માંડમાં
એહ મુદ્રા ખેચરી કર, દષ્ટિ સ્થાપો ત્રિકુટીમાં.
છેદન ચાલન દોહન કરીને, જીભને લાંબી કરા,
તેથી બ્રહ્મટી મધ્ય તે જઈ, હરે કે સિદ્ધિ લહો. ૩૩

જીહ્વાછેદન પ્રકાર.

તિક્ષણ નસ્તર વડે જીહ્વા-મૂળને છેદન કરે,
રામ ભર રવિ દિન પ્રત્યે જીભ તો સિધી સરે. ૩૪
રાજ સિંધવ-હરડે ચૂરણ સાતદિન લગી ધસે,

૧ અન્યમતે યોગીને ત્રિકુટી ખાવા મનાઈ કરે છે અને તેથી
કરી ખેચરી માટે જીભ છેદતાં સિંધવને બદલે કાયાનું ચુર્ણ
ધસવા કહે છે. પણ ડોક્ટરી અનુભવ પ્રમાણે કાથો ટુરી ચીજ છે
ને હરડેનો ગુણસ્વાદ પણ તેવો છે. અને તે રૂઝ લાવવાના કામમાં
ઠાંકી ચાંદી પ્રમેહ મુખપાક આદિમાં વપરાય છે. તેથી બે ટુરી
ચીજથી ચામડી સંધાઈ જાય છે. પણ ન સંધાતાં રૂઝ લાવવા માટે
સિંધવની જરૂર છે.

પદ્માસ ધમ રવિપ્રાત્ જોડી યોગીઆ કાથો બસે. ૩૫
 લખજીહાં થતાં નડતર ટળી બ્રહ્મ બુદ્ધિ મહે,
 બ્યોમચક કહે કામ જગન ખેચરી તે કહે. ૩૬
 ખેચરીના બુદ્ધિ.

તાણુ મુળ જે ત્રિકુટીનું છિદ્ર ત્યાં કાણુ જીભ રહે,
 મ્હાવરો ચાર્તાં બીજીર રાખતા યોગી ખરે,
 અમૃત અથિ પી કરે યોગી અમર કાયા ખરે,
 એર વિશ્વ ઉપનિષતું હરી અંજર અમરત્વ કરે. ૩૮
 આજસ નિદ્રા ક્રુધા તંદ્રા (કાંતિ), તમોગુણુ આદી હરે,
 હરે મૂર્છા ખેચરી તો, પાર્વતી તું સુણુ ખરે;
 ખેચરી જે કરે જન તે રોગથી પીડાય ના,
 કર્મથી લેપાય ના ને કાળથી ચવાયના. ૪૦
 ચિત્ત ને જીભ શિરાકાશે, હુકુટિ મધ્યે વિચરે,
 નભાકાશે ચઢે માટે ખેચરી સિદ્ધા કહે. ૪૧
 જે જન તાણુ-મૂળ-છિદ્રને, જીભથી ઢાંકી લીયે;
 બીજ તેનું પડે નહીં, સંભોગ સ્ત્રી વર્ષો કરે. ૪૨
 ચળાયમાન બિંદુ થઇ, યોનિ-મંડલ જાય છે.
 તો વજ્રેલી તણા જોરે ઉર્ધ્વ સુખમણુ થાય છે. ૪૩
 ઢોહા.

તાણુ મૂળના છિદ્રને, જીહાથી ઢાંકાય,
 દિન પંદર જે રહે, નિશ્ચિત કાળ જીતાય. ૪૪
 ચંદ્રકલા અમૃત પી, તક્ષક ડાંખે આય,
 તોપણુ એર ચઢે નહિ, તે યોગીની કાય. ૪૫
 ઈંધનમાં અગ્નિ રહ્યો, દિપકમાં જિભ તેલ;
 ચંદ્રામૃત પીનાર જન, દેહી નાજ તજેલ. ૪૬
 કુલિન તેને જાણુવો, ગોમાંસ બક્ષે નીત;
 અમરવાણી નિત પીયે, તે તારે કુલ પ્રીત. ૪૭

હરીગીત.

જાણુવો કુલિન તેને બક્ષે જે ગામાંસ નિત,
 અમર-વારુણી પીયે, તેહ કુલ-તારકો,
 જેણે કામ તે ન કયું, તેહ કુલ-ધાતક છે,
 ધન્ય કુલ જાતિ ગામ દેશને ઉદ્ધારકો;
 સંશય ન કીજે કોઇ માટ રપટ કરી કહું,
 ગો શબ્દ જે જીહ્વા તેને તાણુ માંહે ધારવો,
 જીહ્વા પેડી કંઠમાંહે તેહ ગોબક્ષણુ થયું,
 તેથી જન્મોજન્મ અધ અંબારતો જાય છે.
 તેથી કાયા અમરતો અમૃત પીધથી કરે,
 મદોન્મત બને માટે વારુણી કહેવાય છે,
 એ રીતે ગામાંસ બક્ષી અમર-વારુણી પીયે,
 તેવા જન તો બહોતર કુલ દેશ તારે છે.

૪૮

ખેચરી ગુણવર્ણન.

યુગ્મે જે જન જીભઅણિયે, બ્રહ્મરંધ્રના છીદ્રને;
 ચાખી અનહદ સ્વાદ નાદ હરતી, વ્યાધીજ વૃદ્ધાપને;
 સિદ્ધિ સાધ્યજ થાય નિજ જનને, આકર્ષે આદિલને,

૧ ગામાંસ—ગો ઇદ્રિ-રસના ઇદ્રી (જીભ) તેને માંસ એટલે
 બ્રહ્માની બારી વાટે જાય ચઢાવીને અમરવારુણી એટલે તાલુ-
 મુલમાંથી ઝરતો અમીરસ તેને પીનાર યોગી જેના કુલમાં ઉત્પન્ન
 થયો તેણે ૭૨ પેઢીને મે.ક્ષે પહોચ્યાડી અને તે જે કુળ, જ્ઞાતિ
 અને ગામ તથા દેશમાં જન્મ્યો હોય તેને ધન્ય કહી છે. આ
 ગુપ્ત અર્થ છે તેને સમજ્યા વિના વામમાર્ગિઓની પેઠે ખૂબ
 વારુણી—કાફ—બ્રહ્મચર પી ચકચૂર બન્યા અને ગામાંસ ખાવા-
 થીજ થવન પેઠે મે.ક્ષ માની બેઠા એ અજ્ઞ-મૂર્ખ છે. માટે અ-
 ધિકારી વિના આ વિદ્યા ગુપ્ત રાખવી કહી છે સમજે નહિ તે
 ઉધું વાળે.

આજે પરિચો, ઇંદ્ર દેવ સહુ એ. આધિન યોગિંદ્રને. ૫૦
 એ રીતે જીભ ઉધ્વ કરીને, હાથી સુખમણા મહો,
 ચાતાં વાયુ સ્થીર ધ્યાન ધરજો, ષોડશ્વલ પદ્મ તો;
 તે મધ્યે શિર વીણુ દેહ ધડથી ધારા ઉડે ત્રેણુ જો,
 ખીતાં ચીરંજીવ દેહ કામલ અતિ મળવીણુ તો થાય છે. ૫૧
 જાત્રી મેરુ સમાન જો સુખમણા મધ્યેજ ઉધ્વે રજો,
 કુપો અમૃતનોજ અહરંધ વિવરે, તે છિદ્ર તાલુ કબો;
 ત્યાંથી ચંદ્રાસાર* સરતો ન મરતો તે છિદ્રમાં અહ છે,
 તે તો ખેચરી અહ વ્યાપક બધે. દેખાડી દેતી બલે પર
 હરિગીત.

ગંગા યમુના સરસ્વતિ ને નર્મદા આદિ નદી,
 ઇંદ્ર પીડાને સુખમના ગાંધારી આદિ તો વદી;
 મુખ તેવું જાણુજો એ છીદ્રની સમીપમાં;
 ઝરે અમીરસ જો કુખીથી તેથી ન મૃત્યુ જીવમાં, ૫૩
 ખેચરી તે બંધ કરતી દેતી ન ઝરવા દેહમાં;
 મૃત્યુ ન થાતું તે થકી વપુ હોય ન પુષ્ટમાં,
 પંચ નાડી પ્રવાહોત્પાદક (જ્ઞાન) કેરું છીદ્ર હી.
 (શોક) મોહ ટાળી આત્મદર્શી નિરંજનને દર્શતી.
 જગત્ કેરું મૂળ નારાયણ દીસે આંકારમાં,
 આલંબન રહીત વિજૂ, એક મનોમનીમાં;
 તેમ જીને ચિદરૂપ સમાન યોગી એમ કે,
 સર્વ મુદ્રા મધ્ય એકજ ખેચરી નિશ્ચવહે. ૫૪

ઉડીયાનબંધ.

જે બંધ બંધાયલો, પ્રાણ સુખમણા જાય;
 ઉડીયાન યોગી કહે, મત્સ્યેન્દ્રાદિ બાય. ૫૫
 જે રીતે પક્ષી ઉડે, ખેચરગત તિમ પ્રાણ;

* સોમકથા—અમી કે અમૃતરસ એ એકજ નામ છે

વિશ્રાન્તિને લે નહિ, તેમ ઉડે ઉડીમાન. ૫૬
ઉદર-*થાલા મધ્ય નાભિ અપર ઉપર કરે તાન; ૫૭
છગન મૃત્યુરૂપ કરિ-પર, કસરિ ઉડ્યાન.

મનહર.

ગુરુ પાસ થકી પ્રીતે, યુક્તિ જે આ સ્હેલ લહે,
મ્હાવરો કરેથી વૃદ્ધ તરણુ તો થાય છે; *
શ્રમ કરી નાભીથકી પ્રાણુનું ખેંચાણુ કરે,
ખડ માસમાં મૃત્યુને જીતે, ના સંશય છે;
સહુ બંધમાં આ ઉડી-યાન તો ઉત્તમ કલ્પો,
દંદ થતાં સ્હેજ મુક્તિ, છગન વદાય છે. ૬૦

મૂલબંધ.

પગપીડીથી સ્થાન ભગંદર, જોરથી દાખો અતિ;
અપાનવાયુ ઊંચો ખેંચો, મૂલબંધ તે કે' યતિ. ૬૧
નીચે જતો પ્રાણુ તે, બલથી ઉર્ધ્વ કરાય;
ખેંચતાં જે આવડે તો, શિઘ્ર યોગ સિદ્ધ થાય. ૬૨

સવૈયા.

ઐડીથી યોનિસ્થળ દાખી, બળથી વાયુને તું ખેંચ;
વારે વારે ખેંચ્યા કરતાં સ્હેલપ્રાણુ સુપ્રમણા ઐજ
પ્રાણુપાનને નાદ બુંદનું, એક રૂપ મૂલ બંધ કરે,
ઝટ સિદ્ધિ તે યોગીને તો, ના સંશય તું લેશ ધરે. ૬૪
પ્રાણુપાન જે મિશ્ર કરતાં, મુત્ર મલ ક્ષય થાય.
વૃદ્ધ મટી યુવા બને, દાસ છગન નિજ કાય.

મનહર.

મૂલબંધ કરવાથી અપાન ઉરધ થઇ,
નાભિ નીચે ત્રિકોણક મંડલમાં જાય છે,

* થાલો—ફાંદ. ફુંદ (પેટની ચામડી ભટકીજઈ ભરાવો-
દાર સ્વરૂપ દેખાવમાં હોય છે માટે હિં: તુંદ) ઉદર.

૧ અપરઉપર-ઉપર તળે-તળે ઉપર, તાન-આકર્ષણ શોષણ-ખેંચાટ.

એહ અગ્નિમંડલ કે જઠરાની જ્ઞેત કહું,
 પ્રવશે અપાન વાયુ અતિ દીર્ઘ થાય છે.
 યાગવલ્ક્ય એમ કહે ધીકલા સુવર્ણસમ,
 જનમાં ત્રીકાણુ અને પશુ ચતુષ્કાણુ છે. ૬૫
 પક્ષીમાં છે જોળાકૃતિ, એહ અગ્નિમંડલની,
 જ્ઞેતિ સુક્ષ્મ તેની વધે, પ્રેરતાં અપાન તે. ૬૬
 અગ્નિ પ્રદિપ્ત થતાં, કુંડલિ જગૃત થઇ,
 જ્ઞાનવંત કામલાંગ સર્પણી ખિન્નયછે;
 ખિન્નય ને અકળાઇ બ્રહ્મનાડીતણું દાર,
 તેમાં શાંત થવા ઝટ સંતાઇ તો જાયછે; ૬૭
 તેથી શાન્તિ તુર્ત મળે, શરીર તો શાંત થાય,
 શાંત થતાં મન શાંત, વપુ પુષ્ટ થાયછે. ૬૮
 માટે યોગી લોક કરે, મૂલબંધ જગન તો
 કરવી અવશ્ય કહી, એહ ક્રિયા તન જ્ઞે. ૬૯

જલધરબંધ. દોહરા.

કંઠમાર્ગ સંકોચિને, ચિબૂક હૃદયે ધાર;
 જરા મૃત્યુને દૂર કરતાં, એ જલધર સાર. ૭૦

મનહર.

જોતેરહજાર નાડીતણી જાળ બાંધે અને,
 બ્રહ્મરંધ-વિવરતું અમૃત ટકાવે છે,
 વળિ કરે કંઠદુઃખ નાશ એહ જલધર;
 વાયુનો પ્રકોપ ટાળી, અમરત્વ આપે છે. ૭૧-૭૨
 કંઠનો સંકોચ થતાં, મહા પીડા સ્તલિ જાય,
 કરે બધરસાળાધાર, વિશુદ્ધ એ મળે છે,

૧ હડા—પિડાન્હિંગલા પિંગલા નાડીનો ધાસ, ૨ સોળઆધાર—
 ૧ અંગુષ્ઠ. ૨ ગુલ્ફ. ૩ જનુ. ૪ હર. ૫ સિવની ૬ લિંગ. ૭ નાભિ.

ધારણા ધરે જો કાચ એહ સોળાધાર માંધ,
 છગન છમાસે સિદ્ધિ, ગોરખસિદ્ધાંત એ. ૭૩
 ઉડિયાન કરવાથી મૂળદાર સંકોચાય,
 જલધર કરવાથી કંઠ સંકોચાય છે;
 તેથી તુર્ત ધડાપિડા વાહિનિઓ બંધ થઇ,
 પ્રાણ વંકનાળ થકી બહારંધ જાય છે. ૭૪
 પ્રાણનો પ્રવેશ બહારંધ મહીં થવા થકી,
 મૃત્યુ જરા રોગ પલિ તંદ્રા કાન્તિ જાય છે,
 જલધર ઉડિયાન, મૂળ ત્રણ બંધ જાણો.
 સોલાધારે ધારણા તો ઝટ સિદ્ધ થાય છે. ૭૫
 મત્સ્યેંદ્ર વસિષ્ઠ લહે, ગોરખ આદિ તો કહે,
 ત્રણ બંધ એક દાસ છગન કહાય છે. ૭૬

૮ હૃદય ૬ શ્રીવા. ૧૦ કંઠદેશ. ૧૧ લંબિકા. ૧૨ નાસિકા. ૧૩ ભુકુ-
 ટિનો મધ્યભાગ. ૧૪ મસ્તક ૧૫ મુધાં. ૧૬ બહારંધ. એ સોળ સ્થા-
 નમાં ધારણાના આધારનું ફળ ગોરખસિદ્ધાંતમાં વિશેષ કહ્યું છે—વળિ
 કહ્યું છે કે “નહિ દૂધ ગાયનું, નહિ દૂધ માયનું; સવાસેર દૂધ શિવને
 ચઢે એહ દૂધ કાઢનું.”—અર્થાત્ બહારંધ જે ત્રિકુટી તેનું વિવર
 —છીદ્ર તેમાંથી અભિરસ ઝરે છે. તેથી ગળાનો કાકડો—ગળજીલી
 —ઝહેડિયો તેપર આખા દિવસમાં સવાસેર અભિ—અ-
 મૃત— પિયૂષ ઝરે છે તેથી બીનો રહે છે અને બોલી શકાય છે
 (સહરાના રણમાં અલ્પિભેગને પાણીવિના કંઠના કાકડા સુકાઇ
 ગયાથી બેશુદ્ધ થઈ ઘોડાપરથી ગળાડી પડયો. ને એના સોખતી મરી-
 ગયા.) એ તાલુઅમૃતને યોગીલોકો અમૃત અટકાવી અમર કાયા કરે છે.
 આપણા શરીરમાં એ અભિ—રસ તાલુમાંથી સીધો નીચે જઠરામાં
 જાય છે. અને જઠરામિ તેને શોષે છે કે કુંડલિ—નાગણી પી જાય
 છે. તેથી વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. એ ઝરતો અભિરસ અટકાવે તેને
 જરા— ઘડપણ આવતું નથી. જેને યુવાન રહેવાની ઈચ્છા હોય
 તેણે ગુરુસંપ્રદાય થઇ જલધરબંધ કરવો.

વિપ્રિતકરણી મુદ્રા.

ગોરખ કહે કે નાભિ મહી અગ્નિરૂપ સૂર્ય,
તાલુચ્છ મસ્તકમાં ચંદ્ર તો બિરાજે છે;
ઝરે અમિરસ છીંદ્ર મસ્તકના તાલુમાંથી,
તેહ બિંદુ જઠરમાં પડી બળી જાય છે. ૭૭
બળવાથી વૃદ્ધ કાયા બની પસિ શીર આવે,
ન પડે તો મૃત્યુ ટળી કાયા પુષ્ટ થાય છે;
એહ પડે નહિ અને અટકી જવાને કાજ,
વિપ્રીતકરણી રીત છગન કહેવાય છે. ૭૮

શાદુલ છંદ

ગુરુ તો વિપ્રિતકરણી કરિને દેખાડિ દે માર્ગને,
તાલુચંદ્ર ધરેજ નાભિ તળિયે, જઠરા કરે ઉપરે;
એવી વિપ્રિત રીત નજરે જોવાવિના ના હરે,
માટે ગુરુવિણુ કાર્ય કરતાં, ઉઘે શિરે સ્થિર રે. ૭૯

હરિગીત.

મિત્યપ્રતિ એ કૃતિ કરતાં, ખૂબ જઠરાગ્નિ વધે,
જે ખાય તે પચિ જાય જાણો, ભીમ દુર્વાસા પરે;
એ રીત વિપ્રિત ભીતિહર છે, કૃતિ રહેલી એહની,
‘એંગલ ખુણે રે’ ઉઘે મસ્તક, પ્હોર એક રેલાતની.
એ રીતે ખદ માસ કરતાં, વાળ કાળા થાય છે,
જે અહાર થોડો તે કરે તો ખાખ દેહ બળી થાય છે. ૮૨

‘વજ્રેલી’ મુદ્રા.—મનહર છંદ.

યોગ નિમ કાંઈ નહિ, ઇચ્છિત વર્તન થાય,

૧ આ વજ્રેલી મુદ્રા અને બીજી કેટલીક યોગની ક્રિયા કા-
શીઅવ્યાસી સ્વામી શ્રી શંકરાનંદજીએ અમદાવાદ નિકળે
મહાદેવના અખાડા પાસે અસારવા સ્થળમાં કરી બતાવી, જેથી

તેમ છતાં અણિમાદિ, વળોલિથી મેળવે,
 પ્રાણવાયુ પકડીને, ખેચરી જે જન કરે,
 સિદ્ધિ નહેલી તેને થાય, આકર્ષણ રેળવે. ૮૩-૮૪
 ચઉદ અંગુલતણી નળી સીસાતણી કરા,
 અંગુલ એ વાંક વાળી, શિશ્રાહ્ન સેરવે;
 ધીરે ધીરે પ્રવેશતાં અંગુલ તો બાર જાય,
 પવન શોષિને પછી ધમણુશી સેરવે. ૮૫
 ગુદ લિંગ માર્ગ ચતાં, જળ ખેચી તજીદીએ,
 મ્હાવરે એ પાકા ચતાં, યોનિરજ ખેચવે;
 તેથી નારી વશ થાય, અમૃત અમર થાય,
 મૈથુન સહસ્ર વર્ષ, વિર્ય નહિ સેરવે. ૮૬

શાદુલછંદ

ભાયાંના ભગ માંય શિશ્ર ધરિને, મૈથુન પ્રીતે કરા,
 બિંદુ તો પડતાંજ ખેચિ ઉધ્વે બ્રહ્માંડ માંહે ધરા;
 એ રીતે કરતાંજ ભોગજ્ઞે બિંદુ સરી તો પડે,
 તો તે સ્ત્રીરજ નેજ વિર્ય બંને, ખેચી ત્રિકૂટી ધરે. ૮૭
 દાહુરા.

એ રીતે સંચય કરે, વિર્યતણો જે જનન;
 પતન થાય નહિ વિર્ય તો, નહિં જાય મૃત્યુમન. ૮૮
 વિર્ય સ્થિર થવા થકી, સુવાસ વધુ પ્રસરાય;
 જવલગ બિંદુ સ્થિર રે, તવલગ મોત ન થાય. ૮૯
 ચિતાધારે વિર્ય છે, તવલગ જીવન હોય;

હજારો સ્ત્રી પુરુષો હેરત પામી ગયાં હતાં. સં. ૧૯૬૫ માસ
 શુકલ ૯ મી રાનીવાર. તા. ૩૦-૧-૧૯૦૬ નેરાજ ઇંદ્રીથી
 આડી ખેચી, રૂપીયા ઇંદ્રીમાં ભરી અને પાસે ખેચ્યો તથા
 સમાધી કરી હતી. એ નજરે જોયું હતું.

તે માટે નિશ્ચય મને, રક્ષા શુકળ સોય. ૬૦
 સ્ત્રીના રજદર્શન વિના, વિર્ય ખલિત ન હોય;
 તે માટે વજ્રોલિથી, ઉર્ધ્વ યોગ કર તોય. ૬૧

સહજેલીમુદ્રા-કોહા.

વજ્રોલી સહજેલી ને; અમરોલી ત્રણ ભેદ;
 અડાયાની વિભૂતિ, જલસુ ધારે દેહ. ૬૨
 શુદ્ધ થઇ સંખ્યા કરી, શ્રદ્ધા રાખી મન;
 હરેક કાર્ય વિશુદ્ધિથી, ખતે કર અનુદીન. ૬૩
 સિદ્ધિ નહિ આસુરિને દૈવીજનને સિદ્ધ;
 વજ્રોલિથી રતિ કરે, શાન્તિ ને નવનિધ, ૬૪

અમરોલી મુદ્રા.

ખંડકપાલિ મતચક્રી, અમરોલી પ્રસિદ્ધ;
 જેને પિત્ત અધિક છે, તેને કરવા કીધ. ૬૫
 શિવાંશુની પ્રથમ ધારા, અને અંતની વર્જ,
 દોષવિણુ જે મધ્ય ધારા, તે પીતાં તૃપ્તજ. ૬૬
 નાકે પાણી નિત્ય પીયે, રતિ વજ્રોલિ પ્રકાર;
 દાસ છગન અમરોલિ તે, કહી સિદ્ધોએ સાર. ૬૭

વજ્રલિકા

વજ્રોલિ તો નર કરે, વજ્રલિક કરે નાર;
 ઉલટ કૃતિ એ બેઉની, બિંદુની બલિહાર. ૬૮
 ગુણુ અમોલિક એહમાં, પદ્મમાસે સમન્નય;
 થાય ત્રિકાલી જ્ઞાન ને, બિંદુજિત કહેવાય. ૬૯
 શુક ચંદ્ર ને સૂર્ય શોણિત, એ બે એકજ થાય.
 અમર રહે આ અવનિમાં, નર નારીની કાય. ૭૦

૧ મંત્ર—ઽયંબકંયજામહે ઇતિમંત્ર સર્વાંગ વિભૂતિ કરવી.

સંકાચે સ્ત્રી યેત્તિને, રજ ઉપર લઇ જાય;
ભૂત જાનિ તે જાણિને, નલમાં વિચરે લાય. ૧૦૨

વળોલિને સાધતાં, વળરૂપ થઇ જાય;
રૂપલાવણ્ય ને ભેગ કરતાં, જગન મોક્ષપથ જાય. ૧૦૩

શક્તિઆલિન મુદ્રા. મનહરછંદ.

કુટિલાંગિ કુંડલિનિ ધધરી શક્તિ ભુજંગિ,
કુંડલી અરૂંધતિ એ, સાતે ચીજ એક છે,
વળિ કહે કાઇ એક, આમળ કે સર્પણી તો,
મુલાધાર મહીં સાડા-તણ આંટા તેહ છે. ૧૦૪

જણુશો જે રીત રાખો, તાણુ પૂરી ત્રિજેરીમાં,
કુંચી જેને હાથ અદે, તે તો જણે એક તે.
તેમ કુંડલિનિ મુદ્રા,—રૂપી કુંચી હાથ થયે,
મન ધમ્મયું કરી પોતે, બ્રહ્મલોક જાય છે. ૧૦૫

રોગ દુઃખ શોક વનુ, સ્વર્ગમાં જે બ્રહ્મલોક,
સુપુષ્પાની શિખામધ્ય, પરમાત્મા વસે છે;
તેહ પામવાની કુંચી એક કુંડલિનિ જાણુ,
અંધન તે મૂઢ તણે યોગી મોક્ષ વહે છે; ૧૦૬-૭

સૂર્યરૂપ કુંડલિને ચલિત જે જન કરે,
મોક્ષ પ્રાપ્ત સત્ય તેને શ્રુતિ સ્મૃતિ કહે છે;
કંદની ઉપર સૂતી-સૂતિ જરામર્ણ કરે,
જગત એને જગાડી યોગી અર્જુન રહે છે. ૧૦૮

યમુના ને ગંગા મધ્ય, સુખમણુ માર્ગ કહ્યો,
તેની મધ્ય ભૂખી જાળરંડ શક્તિ વસે છે;
બળાતકારે વશ કરે તો તો કાર્ય થઇ જાય;
અખંડ આનંદ આપી હેતે કરી હસે છે. ૧૦૯

૧ જાળરંડ—જે સર્પાકારે સાડાતણ આંટા કુંડલિ વળીને
પુતિ છે, તે ઉંચે છે તો આવડાને હરે છે. ને એને બળાતકારે

શક્તિચાલન. દોહરા.

એ સર્પણિએ બાળીએ, કરીએ બળાધાર;
 કાર્ય થામ અદ આપણું, સંશય નહિ લગાર. ૧૧૦
 સુતી ભુજંગી-બાળરંડા, ગ્રહેજે તેનું પૂચ્છ;
 ખિન્નનિદ્રા ત્યાગતાં, ઉલટ કરેછે મૂખ. ૧૧૧
 ગુર કરાવે સૌ ક્રિયા, અનુભવ યુક્તિ સ્થેલ;
 પ્રાત સંધ્યા ઇક અવર, સર્પણિ પૂછ પકડેલ. ૧૧૨

હરિગીતછંદ

નાભીતળે પેદુમહીં છે ગાંઠ આંગળ ચારની,
 એ કંદથી હિપ્પન હળર-ખ્હોતરી નાડી લહી;
 ઇંડકૃતિએ મઠી ચર્મે, સ્વેત કામળ રંગની,
 ચાતુવલ્કયે ભગંદરના સ્થાનથી ઇક વિંત કહી, ૧૧૩
 એ ગાંઠઉપર પાદ-પ્હાનિ, પકડિ હાથે દાખીએ,
 વજ્રાસને સ્થિર બેશીને, પછી કુંડલી પુચ્છ દાખીએ. ૧૪૧
 શક્તિચાલન એ ક્રિયા છે, તે પછી તો શું કરે;
 કરી ભક્તિ અને કુંભક, શિષ્ય બોધ કુંડલિ ધરે. ૧૧૫

સોરઠા

અતાવેલ રીતિ સહ, આસન કુંભક તો કરે;
 દોઢ અવર એકાંતમાં, મૃત્યુ મુખથી જગરે. ૧૧૬

જગાડીએ તો ત્રિકાળજ્ઞાન થઇ મોક્ષ કે અનર-અમર પદ આપે
 છે માટે એ કુંડલિનિને જગાડવાનો પ્રયત્ન કરવો એ દરેક જન-
 નું કર્તવ્ય છે.

૧. 'ગાયુ' ગાયે જે ધણી, તે નર નરકે ભય; દાસ છગન
 સંશય હરે, તો વૈકુંઠ પમાય. બાળરંડ-તે તપસ્વીની, કુંડલી.
 સર્પ, કાંત્યાદિ અનેક ભાષાપરત્વે અનેક નામ છે.

૨ વિંત-બહેત. બિલસ્ત=૧૨ આંગુલ.

(૪૨)

હરિગીત.

જરા ખાંસી શ્વાસ સર્વે, રોગ કારણ કુંડલિ,
 પ્હાનિએથી ખૂબ પીડી, કરે કુંભક આ ધડી; ૧૧૭
 પ્રાણ ને અપાન વાયુ નાભિએ ભેગા મળે;
 ઉત્થાન થાતાં કુંડલિનિ, વંકનાળ મહિં સરે; ૧૧૮
 અક્ષરધે જાય વાયુ, કાંઈ શ્રમ તો ના પડે,
 અણિમાદિ મળે બહેલી, શક્તિચાલનની વડે; ૧૧૯
 બ્રહ્મચર્ય મિતાચ્છારે, સિદ્ધિ દોઢેક માસમાં,
 સૂર્ય શ્વાસે પુરક કરતાં, નાંવે મૃત્યુપાશમાં. ૧૨૦-૨૧
 સર્પણી ચલીત કારને યોગિ જે ભસ્મા કરે,
 તે પ્રતાપે જાય જીતી, મૃત્યુને તે તો ખરે;
 નાડિ જે બ્હોત્તર હજારો, તેહના મળને હરે,
 યંમને રહેજે જીતે આ, શક્તિચાલનની વડે.
 સ્વસ્તિકાસન, મહામુદ્રા, કરે પ્રાણયામ જો,
 અભ્યાસ દહ થાતાં સુપુષ્પા સરળ સીધી યાય જો. ૧૨૪

इति मुद्राविधानः ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः





રાજયોગ.

ચતુર્થ અંગ.

મંગલ — દોહડા.

પ્રભુમુ આદિ શિવ ગુરુ, નાદ બિંદુ યમ જાણુ;
નિત્યપદ જે નિરંજન તે, વંદુ જોડી પાણુ. ૧

ઉત્તમ ક્રમ આ યુક્તિનો, સાધે મોત નસાય;
મુખ શાન્તિ આનંદથી, બ્રહ્માનંદ લહાય. ૨

રાજયોગના મહાત્મ્યને, જાણે કોઈ સમર્થ,
ગુરુવાક્યે જ્ઞાન મુક્તિ, સ્થિતિ ને સિદ્ધ્યર્થ. ૩
મનહર.

રાજયોગ સમાધી ને ઊનમની મનોનમની,
અમરત્વ લય શુન્યાશુન્ય પરં પદ છે,
અમનરૂક અદ્વૈત ને નિરાલંબ નિરંજન,
જીવ-મુક્તિ સહજ ને તુર્યા જ્ઞાન ગદ છે. ૪

એહ અનહદ તણા, અચળ અમાધ નાદ,
પંથ-ધર્મ-મારગ પ્રત્યેક ન્યારાં નામ છે.
સમુદ્રતું સત્વ જેમ સખરસ સહુ જાણે,
જલમાં મળ્યાથી જલરૂપ તેહ થાય છે. ૫

મીઠા જેવું મન દશ્ય, આત્માથી ઉત્પન્ન થયું,
મર્ણુ જલ-રૂપ આત્મા, યત્ને દુષ્પાડાય છે,
મહાવરો થયેથી મન-આત્માની એકતા યદ્ય,
પ્રાણવાયુ ક્ષીણુ થઈ મન લય થાય છે. ૬

દૂધ ખાંડ જેમ એક રસતા એમની થાય,
સમતાની આધિ માટે સમાધિ કહાય છે.

દોહા ૧૦.

- નષ્ટ થાય સંકલ્પ સૌ, સૂઝે ન સત્ય વિચાર.
યત્ન કર્યાંથી આ યુક્તિએ, ભૂત ભવિ લહનાર. ૭
- રાજયોગતું મહાત્મ્ય તે, કો જાણે તત્વસ;
જ્ઞાન-મુક્તિ-સ્થિતિ-સિદ્ધિ, ગુરુમુખ ત્રયો ન અસ. ૮
- વિષય તજવા તે કંઈ, કંઈ તત્વ-દર્શન.
સદ્ગુરુની કરુણાવડે, દાસ છગન તું ચિન. ૯
- વિધવિધ આસન, કુંભક મુદ્રા, કરવાં તેહ વિચિત્ર;
યુદ્ધિથી શક્તિ જગાડે-પ્રાણુ શુન્ય પ્રવિષ્ટ. ૧૦
- જાગી શક્તિ બોધ દે, ત્યાગ કરે સૌ કર્મ,
રહેજ પ્રકટે યુક્તિથી, સત્ય સ્વયં નિજધર્મ, ૧૧
- સુષુમ્ણામાં પ્રાણુ વહે, બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય;
શિવ કહે સૌ કર્મ નિર્મલ, હે પારવતી ! થાય. ૧૨
- અમર જક્ષ કિતર નમે. ઝીતે મૃત્યુ તેહ;
સ્થાવર જંગમ જાણુ દેહે, કૃણુ સમો ભડ તેહ. ૧૩
- સમપણું જેને ચિત વસે, વહે વાયુ વંકનાળ;
સિદ્ધ મરોલી સહ વજ્રોલી, સાધકને તત્કાળ. ૧૪
- સિદ્ધિ મોક્ષ ને જ્ઞાનની, આસન મુદ્રા માંય;
જ્ઞાને લય મન પ્રાણુ ઈન્દ્રિ વિષય નાશ થઈ જાય. ૧૫
- સુષુમ્ણાના ભેદ જાણે, વાયુ મધ્ય વહાય;
બ્રમરગુપ્તામાં સ્થિર થઈ, અમૃતરસ પીવાય. ૧૬

મનહર.

પ્રાણુવાયુ પકડ્યાથી મન પણ પકડાય,
દશ દિશ દોડતું તે, સ્થિર સહેજે થાય છે;

૧ ચિન-પ્રત્યક્ષ જો. ગુરુ એક યુક્તિવડે સહેજમાં બતાવશે.

થાય લય એકાગ્રતા તો ચિત્તરૂપ વ્યક્તિનંદ,
 *ચોવીસ અવર પ્રાણ, સુખમણ જામ છે. ૧૭
 શરીરમાં નાડીઓ જે બહોતરહળાર કહી,
 તેની મધ્ય સુખમણ, તેહ મુજ રૂપ છે. ૧૮
 અભ્યાસે આ પ્રાણુવાયુ, જઠરાગ્નિ સહ જાય;
 જગાડિ સુતી કુંડલિ, સુખમણ આય છે. ૧૯
 વંકનાળે પ્રાણુ વહે, કે ઉનમુનિ તો થાય;
 કદી વહે નહિ તો તો, મિથ્યાગ્રમ જાય છે. ૨૦

જોડહર.

નાદ બુંદ કળ જેહ આત્મા, પ્રણમું તે ગુરૂ શીવ.
 શુદ્ધ નિરંજન પદમળે, એ રસ્તો જો દીવ્ય.
 સમાધિક્રમ ઉત્તમ કહું, જેથી મોત નસાય;
 પરમ બ્રહ્માનંદસુખ, મળવાનોજ ઉપાય. ૨૧

મનહર.

પવનને બાંધવાથી મન તો બંધાઇ જાય;
 મન વશ કરવાથી, પવન બંધાય છે,
 હેતુ જે છે ચિત્તતણા, વાસના ને પ્રાણુવાયુ,
 એક નાશ થવાયકી, બેઉ નાશ થાય છે. ૨૨
 મન ને પવન પ્રાણુ, પય-પાણી સમ મળ્યું,
 પ્રાણુવાયુ જાય તેહ ગમ મન જાય છે,

*આ વખતે સંસારિક જનો-સંબંધિયો મરી ગયો સમજ
 બાળી કે દાદી કે છે. માટે અનુભવી ગુરૂ-પાકો સોબતી-ભોમિયો-
 એકાંત સ્થળ, સધળી સોઇ-નડતર નહિ-એવી રીતે બેસી પ્રાણુ
 બુંદી રાખવાથી કુંડલી અકળાઇ (દીર્ઘ પ્રાણુચામથી) સિધી
 થઈ વંકનાળની નસનું મુખ રોકી પડેલો ભામ અલગ થાય છે.
 તેથી પ્રાણુ તેમાં પ્રવેશી બ્રહ્મરંધ્રમાં-બ્રમરગુફામાં અનહદનાદ
 સુણવાની સાથે આનંદ-હરેર મારે છે-સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

યોગવાસિષ્ઠમાં કહે, એક ગતિ બેઠતણી,
 એકવિષ્ણુ બીજાતણો, ઝટ નાશ થાય છે. ૨૩
 મન ને પવન તણા મેળથી સંસાર ખિલ્યો,
 મન ગયું તેણી દીશ પવનતો વહ્યો છે.
 મનરૂપી અશ્વ દોડે, ઇંદ્રિયા તે ગમ જાય,
 પવનને બાંધતાં તો, મોક્ષપદ પાય છે. ૨૪
 પારો અને મન બેઉ સ્થીર રહે નહિં કદી;
 અસ્થિર એ પારદ તે કાણુથી બંધાય છે.
 એક બાંધે બેમાંથી તો, ન્યૂન નહિ કશી વાત;
 ભૂતળની વસ્તુમાત્ર તેને વશ માય છે. ૨૫
 પારદની ભરમ વ્યાધિ માત્રતણો નાશ કરે,
 મૃત્યુમૂખ પડેલો તે જીડી બેઠો થાય છે.
 પ્રાણુવાયુ પકડ્યાથી, કુંડલિ ચલિત થઇ,
 રસબદ્ધ મનબદ્ધ પ્રભુને મળાય છે. ૨૬

દોહા.

મૃત પારો વ્યાધિ હરે, મૃત જીવાડે સાર,
 જીવાન ધરડાને કરે, સુણુ પારવતી નાર. ૨૭
 સ્થિર થતાં મન પ્રાણુવાયુ, વિર્ય સ્થીર તો થાય;
 વાધે બલ નિજ અંગમાં, દેહે સ્થીર કહેવાય. ૨૮

મનહર.

દશ ઇંદ્રિય ઘોડાની લગામ મન હાથ,
 મન જાય તેણીગમ પ્રાણુવાયુ જાય છે;
 પ્રાણુવાયુ રોધ થતાં મન તો રોધાઇ જાય,
 મન રોધ થઇ તેહ નાદમાં રોધાય છે.
 નાદમાંહે લય થતાં, નાદ અને મન બેઉ,
 અનહદ માંહે મળી બ્રમણુ કરાય છે.

ચિત્તતણો લય ઐજ મોક્ષરૂપ સહુ માને,
 મન પ્રાણ લય થતાં આનંદ પમાય છે;
 મતાંતરે સુષુપ્તિમાં ચિત્તતણો લય કહે,
 લય પ્રાણ મન ચિત્ત, જીવન્મુક્તિ થાય છે. ૨૯
 અધુધૂ ન જાણો કેમ સ્થેલ વાત સમજમાં,
 હાલતાં ચાલતાં કરો ખેડે જોડે દીક્ષમાં,
 ખટક જો ખંત ધરી ખરી ખાંત ખેડી શકો,
 તો તો જીવ જનમ સફળ ધરો ધ્યાનમાં. ૩૦
 ઘેર ખેડે ગંગ આવે, આજસુ ન ન્હાય તહેમાં,
 કરે લક્ષ્મી ચાંદલો લેલાટ ૧ ધાવા જાય છે.
 દુનિયાના લોક તત્ત્વજ્ઞાન ન સમજી શકે;
 સમજે તો સિદ્ધ અને નાથ સમ થાય છે,
 આસ ને ઉચ્છ્વાસ જેહ, આસોન્નિશ્વાસ પ્રાણુવાયુ,
 નષ્ટ થતાં સારીરીત, મરણ જીતાય છે. ૩૧
 વાયુનો પ્રવેશ નાસા, તેહને તો આસ કહે,
 પાછો મૂકે તેને ભાષ નિશ્વાસ કહાય છે;
 મૂકે ન લીધા પછી જે, જોવાનું તો બંધ થાય,
 ક્રિયા ચેષ્ટા અંતરના વિકાર નંસાય છે. ૩૨

દોહડા.

સર્વે ઇચ્છાથી પરો, નિશ્ચેષિત રહે શેષ;
 આપે આપને ઝાળખ્યો, શબ્દાતિત મહેશ. ૩૨
 અંતરવૃત્તિ જ્યાં ઠરી, તેમાં મન લય થાય,
 એ શક્તિ જીવ માત્રની, યોગીને દર્શાય. ૩૩
 ધણા જનો કે' મન મર્યુ, તેતો કેમ લહાય;
 ઇચ્છા કે ઉપડે નહિ, એ મન મર્યુ મનાય. ૩૪

શાંભવી મુદ્રા.

વેદ શાસ્ત્ર પુરાણ પોયાં, ગુણિકા સમ લેખાય;

કૃત્તવધુ સમ શાંભવી, શુભ ધરે ધરમાંપ.

૩૫

અનુષ્ટુપ છંદ.

અંતર્લક્ષ બહિર દ્રષ્ટી, મિથોન્મિથે વર્જિતા;

જાણુ મુદ્રા શાંભાવિ એ, વેદ શાસ્ત્રે વાંદિતા.

૩૬

શાર્દૂલ.

જે યોગી કરી લક્ષ અંતર વિષે, લય ચિત્તવાયુ કરે.

નાસાગ્રે ધરી દ્રષ્ટ એક નજરે એ ૧ મેસ્મેરી ખરે !

તારા તો દેખાય ખુલ્લિ નજરે, બીજું કશું નાહિં રે !

શુન્યાશુન્યનિ પાર શંભુપદને, ગૂરૂકૃપાથી વરે.

૩૭

હરીગીત.

શાંભવી ને ખેચરીનાં સ્થાન—અવસ્થા ભેદ છે.

આનંદ, લય ચિત્તને થયે, સુખરૂપ શુન્યે ચિત્ત રે’.

મિથોન્મિથ લીધા વિના, ધંક મિટથી જો જોઈ રહે,

નાસિકાના અગ્રભાગે— દશ્ય તારા તો લહે.

૩૮

તેહ તારા તણી દ્યુતિ મળી જ્યોતિ ઉપજે,

ઉન્મૂનિ એ ધ્યાન ભૂમાં શાંભવી એને કહે,

આગમ ને નિગમ ફળ, વેદોક્ત તત્ત્વજ્ઞ છે,

જાણે ન તારકરૂપ ઉન્મનિ, તર્ક મોહ ફસાય છે.

૪૦

સવૈયા છંદ.

અદ્વપડિયાળાં લોચન રાખી સ્થીર મને નાસાગ્રે ધ્યાન,

તે ક્ષણ ધડા પિડા સિન થૈ, નિશ્ચળતાએ સિન મન પ્રાણ;

એ યુક્તિ સાધીને છગના, અખિલ જોત જો દેદિપ્ય તત્ત્વ,

શેષ બીજ તત્ત્વજે વસ્તુ, તે જાણ્યે કંઈ બાકી ન સત્ત્વ. ૪૧

દોહા.

- દિને લિંગ ન પૂજિયે, રાતે ના પૂજય;
 સર્વદાએ લિંગ પૂજે, સૂર્ય ચંદ્ર રોધાય. ૪૨
- ડાબી જમણી નાસિકા, સમાન ચાલે સુર.
 તેનો લય જ્યાં થાય ત્યાં, ખેચરિ છે મશહુર. ૪૩
- ઇડા પિડા મધ્યમાં, સુન્ય પ્રાણુ સ્થિર થાય;
 તે સ્થાને તો ખેચરિ, સત્યાસત્ય કથાય. ૪૪
- ઇડા પિડા મધ્યમાં, અગ્નિચક્ર લેલાટ;
 સ્થિર થાય ત્યાં પ્રાણુવાયુ, કે ખેચરિ આલાપ. ૪૫
- ઈવે અમિ લેલાટથી, તે સ્થળ જીભ રખાય;
 સુષ્ય પારવતી તે મને, અતિ પ્રિય કહેવાય. ૪૬
- પ્રાણુતણા આકોપથી, નિશ્ચય ખેચરિ થાય,
 દાર મુઠે રસના થકી, મૂઠ અવસ્થા પાય. ૪૭
- રાજદંતની ખહાર રસના, પૂર્વ-મૂખ તે હોય;
 અભ્યાસે ખેચરિ થકી, હિન્મુનિ નિશ્ચય જ્ઞેય.
 અમરચુકામાં શીવ શ્રી, તેમાં મન લય થાય;
 તતપદ તુર્યાપદ લહી, જગન મરણુ જિતાય. ૪૮
- અભ્યાસ કરતાં ખેચરી, યોગ-નિદ્રા થાય;
 યોગ-નિદ્ર જણે લહી, મોત કદી નવ થાય. ૪૯
- મનને આશ્રયવિણુ કર્યું, ચિંતન કંઈ નવ થાય;
 વૃત્તિ બ્રહ્માકાર શુન્યે, ઘટવત જગન લહાય. ૫૦
- બાહ્યવાયુ જઈ દે'માં, દેહવાયુમાં સમાય;
 બહાર'માં પ્રાણુ મન, જગન સ્થિર તો થાય. ૫૧
- રાત દિન તું રટણુ કર, પ્રાણુ સુષુપ્ત્યા માંય;
 અભ્યાસે તો જીતે વાયુ, કે મન તો લય થાય. ૫૨

પ્રજ્ઞી તે માયા સુધી, સિંચે અમિથી દેહ;
સિદ્ધિ તે જન મેળવે, બલપ્રાક્રમ મહા એહ, ૫૩

કુંડલીનિ.

મન કુંડલિનિ મધ્યમાં, કુંડલિ મધ્યે મન;
તદાકાર થતાં હે દેવિ ! પરંપદ પામે તન. ૫૪
વિયત મધ્યે આતમા, આતમામાં આકાશ,
પેષે આકાશ-કાશવત, કિંચિત ચિંતન નાશ. ૫૫
શુન્ય અંત ને બહારમાં, હવા ભર્યો જેમ કુંભ;
સભરાભર અંતર ને બાહર, દૂપજલમાં જિમ કુંભ. ૫૬
આલ્લાનતર ચિંતન તજે, તજે સર્વ ચિંતાય;
કિંચિત ચિંતા હોય ના, શુન્યાકાર સદાય. ૫૭

વસંતતિલકા.

સંકલ્પમાત્ર જગ આ, મનના વિલાસ,
સંકલ્પમાત્ર મતિના, અગણિત દ્વાસ;
સંકલ્પમાત્ર નિવૃત્ત સમ શાન્તિ રામ !
વાસિષ્ઠવાક્ય છગના, ઠર ચિત્ત હામ. ૫૮

દોહા.

લૂણ જળમાં, કપૂર અર્જિ, ઝટઝટ અદર્શ થાય;
તેમ શ્વાસના રોધથી, અંતરમન લય થાય. ૫૯
જ્ઞાન જોય બે મનતણાં, માનેલાં કહેવાય;
પ્રાણ મન તો લય થતાં, દંદ સહેજ લય થાય. ૬૦
સચરાચરમાં દશ્ય સૌ, તેમનમાં દેખાય;
મન મળ્યું ઉન્મુનિમાં, દૈત નહિ દર્શાય. ૬૧
જોય વસ્તુનો લય થતાં, જ્ઞાતાનો લય થાય;
દંદતણો લય થઈ જતાં, કેવલ્યરૂપે થાય. ૬૨

સંયમકેરૂં વિવિધ માર્ગો, ક્રુષિ મુનિ નાથે અનુભવ્યા,
સુણુ પારવતી એક ચિતે, જેથી ઇચ્છિત મેળવ્યા. ૬૩

મનહર.

દેહ મન ઇદ્રિ સર્વ જડરૂપ કહેવાય.

ચેતન સ્વરૂપ આત્મા તેને પ્રણવાય છે;

સુષુમ્ણા ને કુંડલિનિ, ચંદ્રથી જેનો છે જન્મ,

મનો-મનિ અભિ દુર્ગા આત્મરૂપ પ્યાય છે. ૬૪

* નાદાનુસંધાન પ્રયુક્તિ-દોહડ

તત્વજ્ઞાન તો થાય ના, એવા છે જે મૂઠ,

તેવા માટે નાદયુક્તિ, કે' ગોરખ તે સૂણુ. ૬૫

સવાકોડ શિવે કહી, ચિતલયકેરી રીત;

તે સૌ માંહે ઐશ છે. અનહદ નાદ પ્રતિત. ૬૬

સિદ્ધાસનમાં? સ્થિત થા, શામ્ભવિ મુદ્રા માંય;

અંતર્લક્ષ બહિર દષ્ટા, નાદ સૂણે તે ત્યાંય. ૬૭

આંખ, કાન ને નાક-મુખ, આંગળિયિ કર બંધ;

શુદ્ધ સુષુમ્ણા માર્ગમાં, નાદ ચતા સૂણુ ઢંઢ. ૬૮

આરંભ, ઘટ ને પરિચયા, નિષ્પત્તિ એ ચાર;

અવસ્થા છે નાદની, નિરોધ ચિત્ત નિરધાર. ૬૯

૧ આરંભાવસ્થા.

બ્રહ્મગ્રંથિ પ્રાણુ ભેદે, કે આનંદ ઉભરાય,

નપુર રવશા અનહદનાદો, હૃદયાકાશ લહાય. ૭૦

દીવ્ય દેહ તેજસ્વી સારી, મધમધ નિરોગ કાય,

૨શુન્ય-હૃદયે નાદ સૂણે, આરંભ-અવસ્થા માંય. ૭૧

* નાદાનુસંધાન-અનાહત ધ્વનિ કે અનહદનાદ અથવા ગેબીનાદ સાંભળવાની યુક્તિ. ૧ આરંભાવસ્થા-કોઈ મુક્તાસન પણ કહે છે.

૨ શુન્યહૃદય-હૃદયાકાશ, વિશુદ્ધાકાશ બ્રૂવાકાશ- એ ત્રણને અનુક્રમે. શુન્ય, અતિશુન્ય અને મહાશુન્ય કહે છે.

૨ ધટાવસ્થા. શાદ્દસી.

પ્રાણુયામ સમાન નાભિસ્થળમાં નાદ-શુદ્ધ ભેગા મળે,
ત્યાંથી જય વિશુદ્ધચક્ર મધ્યે, ને સ્થિર થાયે ખરે,
થાતાં આસન દઢ જ્ઞાનિ ગુણુ ને, રૂપે અધિક થાય છે,
સુણુ હો દેવિ પાર્વતી કહું તને, સુર-તુલ્ય કેવાય તે. ૭૨

હરિગીત.

અહમગ્રંથિ માંય વિષ્ણુગ્રંથિ જે આવી રહી,
તેહ ભેદે કરી કુંભક, પ્રકટે અહ્માનંદ સહી,
નાદ અનહદ શંખ ભેરી-તણા જ્યારે સાંભળે,
દાસ છગના કહું તુજને, ધટાવસ્થા તે ખરે. ૭૩

૩ પરિચયાવસ્થા.

ત્રીજી અવસ્થા પરિચયા તે, વાદ-નાદ સુણે ધણા,
પ્રાણુ-વાયુ ભ્રુવાકાશે ઠરે જઈ ન રહે મણા;
કે ખડી રે' સિદ્ધિ આવી, અણિમાદિ તે સમે,
વૃત્તિ અંતસ્કર્ણની પર મેળવ્યો જય જે જને. ૭૪
આનંદ-સહજનંદ-ચિત્તાનંદ-જ્ઞાનાનંદમાં-
વિષય-સુખને તિરસ્કારી, આત્મસુખ આનંદમાં,
દોષ દુઃખ વ્યાધિ જરા ને, હ્રુધા નિદ્રા વાર્જિતા,
ચક્ર-આસા રૂદ્રગ્રંથિ-ભેદિ પ્રાણુ ભ્રુવે જતા. ૭૫
તે વિષે શિવસ્થાન જે, તેમાં રહી આનંદમાં,
એ અવસ્થા પરિચયા, સુણુ પાર્વતિ પ્રીય-માતમા;

૪ નિરોધાવસ્થા.

ચાંથી અવસ્થા નિષ્પતિ તેને નિરોધા કાઠ કે',
પ્રાણુવાયુ અહરંધ્રે, પેસતાં બંસી સુણે, ૭૬

હોય વીણા-નાદ જેવા નાદ હૃદયાકાશમાં,
અંતઃકરણ હોય ઈક વિષયભૂત, વિષય વિષયી અમેદમાં,
એ રીતે છેક ચિત્તની એકાગ્રતા ઇગના કરે !

છે નામ તેનું રાજ-યોગજ સાધતાં શિવરૂપ ખરે !" ૭૭
સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ ને સંહાર-કર્તા ઇશ જે,

તેના સમો તે થાય ને તેરૂપ તો થઈ જાય તે;

હોય કે નવ હોય મુક્તિ, તોય અખંડ સુખ છે,

એક-તાનતા નાદે થતાં, લય ચિત્તનો અચ્યુત છે. ૭૮

આ રાજયોગ ન જાણતાં, હકયોગને જે જન કરે,

મિથ્યા કરે છે યત્ન તે, ફલ કાંઈ નહિ તેને ખરે. ૭૯

જવા શિષ્યે ઉન્નમનમાં ત્રિકુટિ મધ્યે ધ્યાન તે,

રાજનો અધિરાજ તે આ રાજ-જોગજ જાણજે;

અદ્ય શુદ્ધિવંત માટે, માર્ગ આ સુખરૂપ છે,

નાદથી લય ચિત્તનો તે પ્રતિતિવંતજ માન્ય છે. ૮૦

નાદનું ચિંતન વારંવાર તો કરવા થકી,

એકાગ્રતા કહી ચિત્તની ગુરુગમ્ય એ આનંદ હી !

આનંદ અનહદ માર્ગ મેં તુજને કહ્યો હે પાર્વતી !

ગુરુ સ્વાત્મારામ જાણે, તે કૃપા ઇગને લહી. ૮૧

અંગુષ્ઠ બે હાથો તણા, તે થકી દાબે કાનને,

નાદ અનહદ થાય તેમાં, ચિત્ત સ્થિર જન જે કરે;

સ્થિર થાતાં ચિત્ત વાયુ તૂર્થ-પદ માર્ગે સરે,

પુણ્ય ઉદે મહત્ સિદ્ધિ અણિમાદિ સાધ્ય તે. ૮૨

એક બે છે નાદના આત્મિક ને બાહ્યક ખરે !

ખહારના શબ્દો સૂણે ને નાદ પણ સૂણે ખરે !

આત્મિક તો સૂણે નહિ, જે શબ્દ ખહાર તણા ખરે !

દિન પંદરે તૂર્થ-પદ વિદ્યેષ વિષ્ય સુખી જાણે. ૮૩

નાદ જે સુણાય છે તે, પ્રથમ તો મહાધોર છે,
 મહાધોર થોતાં પછી સુર તિક્ષણ વાજે રહોર છે;
 પ્રાણવાયુ જાય જ્યારે અહરધ્રે વિવરમાં,
 નિશાંત તેનું જાણવું, સમુદ્ર-ગર્જન પ્રથમમાં, ૮૪
 મેઘગર્જન અને ભેરી ડમર આદિ ઝાંઝ છે,
 પછી મધ્યે સુષુમ્ણામાં, પ્રાણવાયુ સ્થિર રે',
 મૃદંગ ધંટા શંખ કાંસી, નાદ તો ત્યાં થાય છે,
 ઉત્તરાર્ધમાં સ્થિર પ્રાણ થાયે અહરધ્રે જાય છે. ૮૫
 થાય રવ તે સમે જાણો કીંકિણિના માનમાં;
 વાંસળી, વિણા, બ્રમર, છે ક્ષુદ્ર-ધંટિ જાનમાં. ૮૬

મનહર.

નાદનું ચિંતન કરે તેહ નર પ્રથમ તો
 ગર્જનાથી અતિ સુક્ષ્મ નાદને પીછાણે છે,
 બરાબર સમજીને સુર ઝીણા જાણ્યા પછી,
 ઝીણા થતાં નાશ થઇ, રમેણુણુ મારે છે. ૮૭
 મન તો ચંચલ થઇ, વિષય-રસે લોભાય,
 પાંચુ નાદ-છંદ લાગ્યો, તેથી ઝીતિ જાણે છે;
 નાદ સાથે મન લાગ્યું તેથી નાદ લય થતાં,
 મન લય થઈ જાય, જગન પ્રમાણુ છે. ૮૮

નાદનું મહાત્મ્ય કેવું, માતંગ અંકુશસમ,
 ઉડતા પક્ષીની પાંખ છેદ સમ જાણીએ;
 નાદ જેણે પૂરો સૂણ્યો, સૂણીને તો તજ દીધો,
 તેહ નર મોહ-પાશ કદી ન પ્રમાણીએ. ૮૯
 નાગ મોહરને, વશ હરિણ સારંગી વશ,
 તેમ મન નાદતણે વશ નિશ્ચે નાણીયે,

નાદતણે વશ થતાં ચંચલતા ભાગ કરી,
 એવું મન સ્થિર થઇ ઊંન જિન થાય છે. ૯૨
 એકાગ્રતા ચિત્તતણી થતાં ચિંતા બહારની ને,
 લિતરની પરિતણ શુદ્ધ મન થાય છે;
 રાજયોગ-પદ તણી પ્રવેશ કરે જેહ જન—
 તેહ નાદતણુ ધ્યાન અંતરમાં ધારેછે. ૯૩
 મન-મૃગતણી બધી ચંચલતા દૂર થવા,
 જલરૂપ નાદ એહ પારધી કેવાય છે;
 અથ ને માતંગ જેમ સાંકળે બંધન થાય,
 તેમ મન નાદરૂપી કડીથી બંધાય છે. ૯૪
 અથને બાંધ્યાથી જેમ તેની ગતિ બંધ થાય,
 તેમ મન-ચંચલતા નાદ-બંધે જાય છે;
 ચંચલતા તણ જેણે એવું મન નિરાલેખ—
 બ્રહ્માકાર-વૃત્તિમહીં સહેજ વળી જાય છે. ૯૬
 ગંધક-મેળવી જેમ પારદ-ગુટિકા બાંધી,
 મુખમાં રાખ્યાથી ગતિ આકાશની થાય છે;
 મોહરથી સર્પ સ્થિર તેમ મન અનાહતે—
 સ્થિર થઇ વિષયમાં જતું રોકાઇ જાય છે. ૯૭
 કાષ્ઠમાંનો અગ્નિ જેમ જ્વાલારૂપ થઇ પછી—
 પરિતણ જ્વાલારૂપ જેમ શાંત થાય છે;
 તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું જે ચિત્ત તેહ,
 નાદતણો લય થતાં ઝંદ શાન્ત થાય છે. ૯૮
 ઘંટાદિના શબ્દમહિં અસકત હરિણુ તેમ—
 અંતઃકર્ણુ નાદબંધે સહેજ બંધ જાણિયે;
 નાદથી બંધાઇ મન લય થતાં ધ્વનિ મહીં,
 સ્વપ્રકાશ ચૈતન્યમાં મન મળ્યું માણિયે. ૧૦૦

વિષ્ણુના પરમ પદતણે જન તેહ પહોચે,
નાદનું અવણુ કરે, ત્યાં લગી આકાશ છે;
અવણુ તો બંધ થતાં સ્થિત થાય ચિત્તરૂપ.
સ્થિત થતાં શબ્દબ્રહ્મ રૂપથી પરેશ છે,
નાદ તો છે શક્તિરૂપ, તેના લય થાય જિહાં,
તેહ સ્થાન વિચિત્રરહિત પરીપૂર્ણ છે. ૧૦૨

આસન કુંભક મુદ્રા, હઠના ઉપાય એહ,
શાંભવી ને નાદ બેઉ લયના ઉપાય છે;
સર્વ વૃત્તિ રોકવાના સાધનમાં રાજયોગ,
તેને પ્રાપ્ત થયો જન મૃત્યુ જીતિ જાય છે; ૧૦૩

ઉનમુનિનો અંકુર, પ્રાણાયામ હઠતણો,
ક્ષેત્ર જલ ઉદાસીતા ઉનમુનિ થાય છે;
કંપલતા જેવી એતો, ધટ્ટની દેનારી જળુ,
પાપ નાશ કરી નિર્ગુણુ બ્રહ્મમાં ભળાય છે. ૧૦૪
ઉનમુનિ થવા થકી, કાષ્ટસમ યોગિ દેહ,
શંખ દુંદુભિ ન સુણે, નિશ્ચેષ્ટ તે થાય છે. ૧૦૬

સાખી.

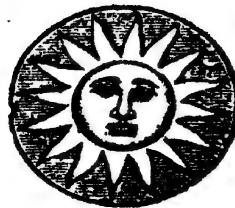
જાગ્રત સ્વપ્ન સુશુપ્તિ મુર્છા, અને મરણુ એ પાંચ
ચિંતા તેની પરિહરી, જીવન્મુક્ત હોય સાચ. ૧૦૭

દેહહા.

ખાય કાળ નહિ તેહને, બાંધ કરે નહિ કર્મ;
સાધ્ય થાય ના કાષ્ટથી, યોગ સમાધિ ધર્મ. ૧૦૮
લહે ન રૂપ રસ ગંધને, સીત ઉજળુ નવ કાચ;
વાદ નાદ સુણે નહિ, યુક્ત સમાધિ હોય. ૧૦૯
નહિ ઉંધ કે જાગૃતિ, સ્મૃતિ વિસ્મૃતિ ના કાચ;
ઉદય અસ્ત તો હોય ના, જીવન્મુક્ત તે હોય. ૧૧૦

શીત ઉષ્ણ ને દુઃખ સુખ, નહિ માન અપમાન;
 સમાધિવંતા યોગિને, દાસ છગન તું માન. ૧૧૧
 જાત્રતમાંહે સુતા જેવો, શ્વાસોશ્વાસ રહિત;
 બની જાય એ પ્હેર લગિ (તે) જીવનમુક્ત અચિત. ૧૧૨
 છેદે શસ્ત્ર ન દેહને, પિડે ન મંત્ર કે તંત્ર;
 વજ્ર સમાધિ તેહની, શુદ્ધ યોગનો જંત્ર.
 જવલગ પ્રાણુ ગયો ન ઉર્ધ્વે, દઢ બંધાયો નાજ;
 બિંદુ બંધ થયું નહિ, યોગ-જ્ઞાન અક્ષય^૧. ૧૧૩
 સહજ સદ્રશ ના'વ્યું ધ્યાને, જેને સજીવન તત્વ;
 મિથ્યાજ્ઞાનિ બકવાટી તે, છગન જ્ઞાન ઘટલ. ^૨ ૧૧૪
 સાર કહ્યો હઠયોગનો, રાજયોગ એ તત્વ;
 લે પારવતિ આપું તુજને, કર્ણ-મુદ્રા સત્વ. ૧૧૫
 કલ્યા પ્રમાણે ક્રિયાથી તો, સાધ્ય થાય છે પ્રાણુ;
 સાધ્ય પ્રાણુ ને બુદ્ધી, અજર અમર તું માન. ૧૧૬
 इतिरष्टोष्ट नादमुद्रा ॐ शान्ति. ॥ ૩ ॥

૧ જળના ભરેલા ઘડામાં બુદ્ધબુદ્ધ થાય છે તેમ તે બકવાદ.
 જ્ઞાનરૂપી જળથી ભરેલા દેહમાંહે બહુ બોલાપણું મિથ્યા બક-
 વાટ છે. ૨ અક્ષય—અવરથા, ફેાકટ, બલકે મોટે બોલવાનું.





સુદ્ધમવેદ.

પંચમ અંગ.

ગોલક સત્વ.

પ્ર—આ દેહ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ? ઉ—નરનારીના સંયોગથી. પુરુષનું વિર્ય બ્રહ્મરંધ્ર (ત્રિકુટિ)માં રહે છે, તે મણિપૂર ચક્ર (નાભી)ને માર્ગે થઈ શિષ્ન (નળ) માર્ગે ગર્ભસ્થાનમાં પડે છે ત્યાં રક્ત-શોણીત (બીજ) મળે છે. શોણીત અધિક ને વિર્ય થોડું હોય તો કન્યા જન્મે. વિર્ય અધિક ને રેત કમ્ હોય તો પુત્ર જન્મે. બંને સમાન મળે તો નપુંસક અવતરે. વિર્ય તથા શોણીત ગર્ભસ્થાનમાં મળે ત્યાં પહેલે માસે ૧ ગોળાકાર, ૨ માંસ, ૩ ધડ, ૪ હાથ પગ, ૫ પંચભૂત પૂરા મળે છે તે વખતે આત્માનો પ્રવેશ થાય છે. ૬ ચક્ર તથા આંગળીઓ. ૭ સંસ્કૃતિ, નખ, ફેશ, વગેરે. ૮ સંપૂર્ણકલેવર. ૯ સોહં મંત્ર જપે, ફેર ને દેહ ધરે. એ દેહ ૨૪ તત્વની થઈ છે (૫ તત્ત્વ, ૧૦ ઇન્દ્રિ, ૫ તનમાત્રા, ૪ અંતઃકરણ)

પ્ર—એ સઘળું કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ?

ઉ—પ્રથમ કાંઈ નહોતું ત્યારે કાંઈક હતું તે સ્વયંબ્રહ્મ. (પ્રુદા - ઇશુનો બાપ) તેથી સુન સુનથી સાકાર સાકારથી પાંચ-ભૂત. પ્રથમ સુનથી ગગન તેથી વાયુ તેથી તેજ તેથી અપ તેથી પૃથ્વી. એ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્ર—એ સધળું કેમ સમાય છે ? (લય થાય છે)

ઉ—પૃથ્વી અપમાં, અપ-તેજમાં, તેજ-વાયુમાં, વાયુ-આકાશમાં, આકાશ-સુનમાં, સુન-નિરાકારમાં ને નિરાકાર-બ્રહ્માં લય પામે છે. મન ચંદ્રમાં બુદ્ધિ-બ્રહ્માં, ચિત્ત-ચેતન પુરૂષ પરમાત્મામાં અને અહંકાર-તમે; ગુણ રૂદ્રરૂપમાં સમાય છે—

૧૦ ઇંદ્રીનાં નામઃ—^૧કાન. ^૨ત્વચા. ^૩હૃદય. ^૪નાસિકા. ને ^૫પાનિ. એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિ; ^૬વાક્-^૭પાણિ-^૮પાદ-લિંગ-^૯ગુહા એ પાંચ કર્મેન્દ્રિ.

૫ તન માત્રાનાં નામઃ—^૧શબ્દ, ^૨સ્પર્શ ^૩રૂપ, ^૪રસ, અને ^૫ગંધ. એ ૨૪ તત્ત્વો મળી સ્થુલ સુક્ષ્મદેહ તથા ૩ ગુણ. મળીને થયા ૨૭ તથા ૨૮ સત્-ચિત્-આનંદરૂપ આત્મા. અને ૨૯મા મહાવિષ્ણુ (નિરાકાર) રે, ૩૦મા આપુ ગાય બણી, પાણીનો—એ સ્વરૂપ બ્રહ્મ. એ સકળ બ્રહ્માંડોનું કારણ ઇચ્છારહિત સ્વરૂપ; તેની પ્રકૃતિ રૂપ માયા. (છાયા)

માયા—અંધ ને જડ છે. બ્રહ્મ-ચેતન્યસ્વરૂપ. માયા-બ્રહ્મના સંયોગથી અનિત્ય સંસારને નટના એક મૂળ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. એ માયાએ પ્રથમ બુદ્ધિ ઉપજાવી. પછી કેસિક ઇચ્છામય—મહત્ત્વરૂપ; એ મહત્ત્વથી—અહંકાર ને તે ૩ પ્રકારનો. રાજસિ, તામસિ ને સાત્વિકી થયો, પછી સતોગુણ રજોગુણસો મીલી ૧૦ ઇંદ્રિ થઇ ને મન પશુ એથી થયું. તમેગુણ ધણા સંતોગુણસુ મિલ્યો જો અહંકાર તેથી ૫ તનમાત્રા ઉત્પન્ન થઇ. તનમાત્રાથી ૫. જૂત થયાં. શબ્દથી આકાશ, સ્પર્શથી વાયુ, રૂપથી તેજ. (અગ્નિ) . રસથી જલ, અને ગંધ તનમાત્રાથી પૃથ્વી ઉત્પન્ન થઇ.

૫ તત્વ. રપ પ્રકૃતિ આહાર વિહાર વર્ણુ વેદ સ્થાન વગેરેનો કોઠો.

તત્વ	પૃથ્વીતત્વના ગુણ	જળતત્વના ગુણ	તેજતત્વના ગુણ	વાયુતત્વના ગુણ	આકાશતત્વના ગુણ	તત્વની દિશા	તત્વના મૂખ	તત્વના આહાર	તત્વના આકાર	તત્વના વાર	તત્વના સ્વાદ
૧ પૃથ્વી ૫૦	અસ્થિ શોણિત	શોણિત	આળસ	સંકેચન	શબ્દ	પૂર્વ	જમ	ખટસ	ચોખ્ખણ	બુધવાર રવિવાર	મધુર (મીઠો) ખારાશ્વ(મીઠું)
૨ અપ ૪૦	માંસ શુક્ર	શુક્ર	કાન્તિચક્રન	સ્પર્શ	સ્પર્શ	પશ્ચિમ	દિશ્વિ	બિંદુખ લીલ	અર્ધચંદ્ર	શનિવાર સોમવાર	તુરો(ગલ્યો) (ખાંડ)
૩ તેજ ૩૦	નાદી મુત્ર	મુત્ર	લુધા	હિમ	રૂપ	ઉત્તર	નેત્ર	નર્મીત જનવું	ત્રિકોણ	શુક્રવાર મંગળવાર	તીખો
૪ વાયુ ૨૦	ત્વચા અસ્ત્રવેદ	અસ્ત્રવેદ	તૃષા	ધાવન	રસ	દક્ષિણ	નાક	પીમળ	પદ્મેશ્વર	ગુરુવાર	ખટો ખટાશ (આમલી લી. બુધય) કડવો(મિઠો) (શીકા)
૫ આકાશ ૧૦	રોમ લાળ	લાળ	નિદ્રા	પ્રસાર	ગંધ	ગગન	કાન	શબ્દ સંસ્પર્શ	બિંદુ બિંદુ ગોળાકૃતિમાં	મધ્યે બધાના રમાં વહે	ચોદિશા.

તાલવૃંધાસ મા પ	તાલનો વેદ	તાલનો વર્ણ	તાલના તલનો ગુણ	તાલના તલના સંખ્યા	તાલની માત્રા	તાલનો ગુણ	આવશ્યા	રૂપ	વાર્ણી	સ્થાન સંકિત
મધ્યેવહે ૧૨ આંગળ	કેવેદ	પીળા	૧૨	૬૦૦૦	૨૬૨૫	સત્ત્વ ગુણ	જાત	ત્રેતા	વેખરી	સાંકે
નિચો વહે ૧૬ આંગળ	યજુર્વેદ	ધોળા	૧૬	૧૬૦૦૦	અનુદાત	રંગ	સ્વપ્ન	દાપર	મધ્ય મા	સાંકે
જમણો ડાબો વહે ૪ આંગળ	સામવેદ	રાતો	૪૨	૪૦૦૦	અર્ધમાત્રા	તમો	સુષુપ્તિ ધોરનિદ્રા	કળિયુગ	પશ્યતિ	સાંકે
હિપર વહે ૮ આંગળ	અથર્વવેદ	લીલા	ગતિ	૮૦૦૦	અર્ધમાત્રા	દુશ્વર	ત્રેયાં માનવિચાર	સત્યુગ	પરા	નાળી સાંકે
આડો તિરછો ૦ અથવા ૩૨ આંગળ	સદ્મવેદ	કાળા	સ્થિર	૬૦૦૦	બિંદુ	સદાશીવ	હિન્દુનિધાનલક્ષ		અનુવાં આશિન્ય	જહાર સાંકે

સમજાવું :- આગાશીમાં, ગાદી તરીકે કે આરામ ચોરમા સ્વસ્થ થઈ બેઠી પલક ગ્રાહી વગર ખુશ આકાશમાં

તત્વની દેહ.	તત્વગમનાસ ફળ.	સમાવું.	સ્વરૂપ	વાસો.	ક્રીયા.	કાર્યદો	પ્રશ્ન ધારણા પરીક્ષા.	અર્થપરીક્ષા પ્રશ્ન. શું જન્મશે ? માયાર પૂછે	પરદેશ વાણીના સ માયાર પૂછે
સુલ	પટરસઅહાર પચ્છીત લાભ સુચીજલાભ	પૃથ્વી જળમાં	પ્રત્યક્ષ.	ડાળી જંધા	રમાલ બાંધે	વ્યાધિનાશક	ઝાડ પાલો ભાણ મળા	પુત્રીધનવા.પુત્ર	માર્ગે ચાલે છે
સૂક્ષ્મ	બિંદુપક્ષીત દ્રવ્ય-પચ્છીત લાભ	જળ તેજમાં	અહંકાર	પગે	જીવ-ઉડે પડે	ઉષ્ણતા તૃષ્ણ નાશક.	જાંદગી ચતુષ્પુત્ર ભાગ્યવાન જન્મ.	જન્મ	સમીપે છે.
કારણ	ચતુ-નુકસાન નિર્ભોતજેવું લાભ	તેજ વાયુમાં	ચિત	ખાંધે.	ઘોર ઉંધ.	અત્ર પચન કરે(જઠરા)	ધાતુ નકો તોટો	પુત્રકંસુવાવડ ગર્ભપતન	ધાત છે
મહાકારણ	ચતુ નુકસાન. પીમળ-ધાસલે આકાશમાં	વાયુ આકાશમાં	સુદ્ધિ	ઉદરે	માન.	પક્ષી ગતીએ આકારો ઉડે	દેશાટથુ	પુત્રી. પુત્ર જન્મે સ્ત્રીરાગી	દૂર ગયો છે
માનદેહ.	નુકસાન. શબ્દ સાંભળે	આકાશ. નિરાકારમાં	મન	મસ્તકે.	°	°	નિઃસદેહ-પ્રત્યેચ્છારહીત	પુત્ર કાચોલો. મર્ચુ થયું ખોટીલો.	થયું

જેતાં પ્રથમ જળસુક ને પછી મકાનો દેખાય છે પછી થોડી મુદતમાં ચર્મચ્યુએ પંચતત્વના રંગ દેખાય છે. જોડલોરતેલ

કરવાનાં કામો	કયા સ્વરમાં બતાવેલા	પૃથ્વી	અપ	તેજ	વાયુ	આકાશ	પદાર્થ.	શોરોગ	કયો રોગ થાય તેનાં નામો
વિચારણાં	ચંદ્રસ્વરમાં બતાવેલાં	ગંધ	ગુદા	દ્રાણુ.	અપાન	મન	મીઠું, મોરડું	પિત્ત	વિસ્ફોટક, રક્તાપીત, કોડ, ભગંદર, યુમડાં, ખસ.
અરકામ	ચંદ્રસ્વરમાં બતાવેલાં	રૂપ	પાદ	ચક્ષુ	હિદાન	ચિત્ત. તક	ગોળ, ખાંડ સાકર. ઘી. મધ.	વાયુ	સોજા, જ્યોડકાર, ચકરી બ્ર મથુ ધં શોરોગ
અધરાંકામ	સૂર્યસ્વરમાં બતાવેલાં	રસ	પાણી (હાથ)	ત્વચાસમાન	વેં	અહંકાર	મરી મરચાં લા વિંગઆદુ. ધં	કફ	ખાંસી, દમ, પિત્ત, નોડે લીટ વગેરે
ફરકામ	વૃત્તિ ચલીત થાય - છીડી નય	રસ	શિશ્ન	જીભ	ગ્રાણુ	સુદ્ધિ	આમલીલીંચુ કમરખ	પિત્ત	પૃથ્વીતત્ત્વમાં બતાવેલા રોગજ થાય.
ખાન. મોનયોગ.	સુષુમ્બા	શબ્દ	વાક	શ્રોત્ર	બ્યાન	અંતઃકરણ	નાય. કડુ વગેરે લીમડો	વાયુ	જળતત્ત્વમાં બતાવેલા રોગ થાય

—યોતાના નાક આગળ દર્પણ રાખ્યાથી તેના પૃષ્ઠપર થાસતી વરાળના આકાર પ્રગટી તે તત્ત્વ.

શું કરવાથી રોગ મટે તે ક્રિયા તથા આહારવિહાર ખેરાક.	કેવા વિચાર હોઈ	પંચ કોષ	પાંચ આકાશ
૧ આકાશ ને જળતત્વના સ્વાદવાળા પદાર્થનું ભોજન કરે. જેવાકે ઘી. મધ. લીમડો. કાચકી. નાય. તથા રવેતપોષાક ઘર. આકાશ. લીલાંજાડ. લીલીવસ્તુ જીએ.	ભૂત પ્રેત, પિશાચ.	અન્નમય	શિરાકાશ
૨ તેજ તત્વના પદાર્થ ખાવા. આદુ. હીંગ. મરી. સુંઠ. પીપર ને રાતાં વસ્ત્ર રાતું મકાન તથા રાતા પદાર્થ જેવાથી મટે.	સ્વર્ગ તર્ક	ગ્રાણીમય	કંઠાકાશ
૩ જળતત્વ ને આકાશ તત્વના પદાર્થ ખાવા. (મધ. ઘી. દુધ. સાકર. લીમડો. કાચકી) લાલવસ્ત્ર, કાળુમકાન, જળાશયસ્થાન. જીએ.	જ્ઞાન, પદ્માડ પચ્ચર ઇ. જડ ભાવના	મનોમય	લઘ્યાકાશ
૪ પૃથ્વીતત્વમાં અતાવેલી ક્રિયા કરે તો મટે.	અમિત.	વિજ્ઞાનમય	ઉદરાકાશ
૫ જળતત્વમાં અતાવેલી ક્રિયા કરેથી મટે.	આનંદમય	અનંદમય	મહાકાશ

— અથવા પાંચતત્વની ગોળીઓ ગળવામાં રાખી ઝડપથી ક્યક લેવી, જે રંગની આવે તે તત્વ વહેતું હોયજ. તત્વમાં તત્વ વહેછે તેથી અજળણ જન ગભરાય છે. માટે આકાશમાં જેમકે તત્વ પરખવા મેહેનત કરવી. દરેકજ. ૨૧૬૦૦ શ્વાસોન્વાસ ચાલે છે. ગ્રાણીમાત્રના દેહનો સાંચો શ્વાસોન્વાસથી ચાલે છે. જમણે નાકે પવન વહે તો હિંગલા. ડાણેકર વહે તો પિંબલા. અને સમાન વહે તો સુપુશ્ચા કહેવાય. પરખકથી સત્વ, રજઃ, તમઃ.

સુદ્રા.		મુક્તિની સમજ		કોઇ ઓહંગ સોહંગને મેળવી ૭ શુન્ય લે છે પણ એ અજપા છે.
૫ સુદ્રા	તેનાં સ્થાન	૫ મુક્તિ	મુક્તિનો અર્થ,	ઓહંગ સોહંગ અજપા કહીયે, મહાસુન પ્રકટાના સાતસુનકી ઉત્પત્તિ કહીયે, સોષ પ્રલયે તમે આના વેદ મહાવાસ્ય જે
ચાંચરી બૂચરી ખેચરી અગોચરી	નેત્ર કમળ નાસિકાદાર મુખ કમળ શ્રવણ કાન	સાલોક સામિખ સારખ સાયુભ્ય	જેલોકનીભક્તિ કરે તે લોકમાં જવું. દેવનેવંચવુંપાસેઉભુંરહેવું સ્વરૂપમાં મળી જવું. સ્વરૂપમાં એક થિતે જોડાઇ જવું.	સુવેદ-પ્રજ્ઞાનમાનંદ બ્રહ્મ પશુવેદ-અહંબ્રહ્માસ્મિ સામવેદ-તત્ત્વમાસિ અથર્વવેદ-અયમાત્માબ્રહ્મ
અલક્ષ	ગગનઉનમુની સુન	સારિષ્ટ	સર્વથી શ્રેષ્ઠ પ્રેમભક્તિ (રાસ)	સુદમવેદ-સન્નિવદાનંદ
				અ ઉ મ
				વિષ્ણુ. બ્રહ્મા. ઋષ. અર્ધમાત્રા શક્તિ. ચિંતુ પશુબ્રહ્મ.

૧૦ ઇંદ્રી, યુદ્ધિ એ સર્વ અજ્ઞાન થકી જીવામાંકે બંધનકે અર્થ છે; ન્યારે જીવાત્માને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત હોય ત્યારે એની મુક્તિ હોય. જેમાં દુઃખ ઉપજે તેને વ્યાધી કહે છે. તે ૩ પ્રકારની છે-આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ-તત્ત્વનું મનનું કે કોઇ અન્ય તરફથી ઉત્પન્ન થયેલું એ સર્વ દુઃખ માથા શબ્દમાં સમાઇ જાય છે. જેમાં સુખ ઉપજે તેને આરોગ્યતા કહે છે; સુખ શામાં છે ? બ્રહ્મજ્ઞાનમાં. દુઃખ શામાં છે ? માથામાં. નાદનું સ્થાન બ્રહ્માંડ, મનનું સ્થાન હૃદય. પવનનું સ્થાન નાભી. સોહં એટલે શક્તિ, ને હંસ એટલે શિવ.

દેહચંબ નાડી	નાસિકા સ્થાન	સ્વામી	પક્ષ	તીથી સુદ અને વદ પખવાડીમાની	મુલા	વાર	સંક્રાંતિ ચંદ્રસર્ગ ની.	વખત સિદ્ધી
૧ હિંગલા.	પાખી વહે.	ચંદ્ર	સુદ ૧-૨-૩ ૪-૫-૬	૭-૮-૯ ૧૦-૧૧-૧૨	૧૩-૧૪-૧૫ સુદમાં વદમાં	પૂર્વ ઉત્તર	ગુરુ શુક્રકર્ક કન્યા વૃશ્ચિક મીઝારો સો. શુ. મકર, વરખ મિન સિદ્ધી	
૨ પિંગલા.	જમણી વહે.	સૂર્ય	વદ ૧-૨-૩ ૪-૫-૬	૭-૮-૯ ૧૦-૧૧-૧૨	૧૩, ૧૪, ૦) વદમાં સુદમાં	પશ્ચિમ રવિ. મં. મેષ ધન સિંહ ઉતાવ દક્ષિણ શનિ મિથુન તુલા કુંભ જેદતેલ		અસિ દિ.
૩ સુદમણા.	બેજારાહ સમાનવહે.	સ્વયંભૂ	૦ ૦))	અમાંસ દરરોજ.	સાંજપ્રાતઃ સ્વર સંધિ સમય.	ઉર્ધ્વ		

૨૫ તત્ત્વો સ્થુલદેહ (અન્નમયકોશ) તેમાં અહંકારનું અકારસ્વરૂપ (જીવ) અષ્ટ પ્રકારનાં કર્તવ્ય કરેછે. ૧ વિશ્વાભિ
માની. ૨ અકારમાત્રા. ૩ રજેગુણ. ૪ ક્રિયાશક્તિ. ૫ વૈખરીવાચ્યા. ૬ સ્તુલભોગ. ૭ જ્ઞાતઅવસ્થા. ૮ નેત્રસ્થાન.
૨૫ તત્ત્વો સુદૃઢ (લીંગ) દેહ પ્રાણથી દિપ્ત થયો છે. તેને પ્રાણમય કાશ કહે છે. તેમાં અહંકારના મકાર
સ્વરૂપે રહી જીવ અષ્ટ પ્રકારનું કૃત્ય કરે છે ૧ તૈજસાભિમાની. ૨ ઉકાર માત્રા. ૩ સત્વગુણ. ૪ જ્ઞાન શક્તિ.
૫ મધ્યમા વાચ્યા. ૬ પ્રવિવિક્તા ભોગ. ૭ સ્વપ્નાવસ્થા. ૮ કંઠસ્થાન.

નદીઓ	ગુણ	પ્રકૃતિ	દેવ	કાર્ય	વર્ણ	વખત	સ્થાન	કાર્યદેવ	કાળ	જાતિ	માસ
મધુના	સત્વ	સાત્વિક	વિષ્ણુ	પ્રતિપાલન	ગૌર	પ્રભાત	નાભીચક્ર મથુનીપૂર	પવન	શિયા- જો.	સ્ત્રી	વૈશા. અશા. જાદ્ર કાર્તિક, પો. સ. શ્રા. મ.
ગંગા	રજ	રાજસિ	બ્રહ્મા	ધણું ઉપજાવવું	શામ	સાયં	લિંગચક્ર સ્વાધિષ્ઠાન	નાદ અહરંધ	ચોમા સુ	પુરુષ	ચૈત્ર, જ્યેષ્ઠ, શ્રા. આસાદ માગસર, મહા
સરસ્વતિ ત્રિવેણી કપિલા	તમ	તામસિ	શંકર	સંહારણું કરવું	કાળો ધન શ્યામ.	મધ્યાન	હૃદયચક્ર અનુદાત	મન હૃદય	હિન્દા જો	નપુંસક	ક્લેશમાસ પક્ષ તિથી અધિકમાસ અહણ

ધર, કૃવો, ટાંકુ, બાધિ-મુસાફરી જાય-નવા ધરની પાસ્તુ, ચિજસંઘ-અક્ષિસદેવી-લગ્નકરવું-જવાહીર, લગ્ન
ખરીદવાં, ઔષધ પીવું. અક્ષિષ્ઠ જોરાક ખાવો, વિનાશકરણુ શેઠ કે ઉપરીની મુલાકાત લેવી. ગામજવું,
વેપાર કરે, ભણે, મિત્ર મુલાકાત, સખાવત, ધર્મદાન, ઘેર જવું. હાથા ધોડા દેવા બીજને કામદાનાં કામ,
પૈસા બાળે મૂકવા, જનોઈ દેવું. ગાતાં નાચતાં, વાળુ વગાડતાં શીખવું, ગામ કે શેહેરમાં ઉતરવું. પાણી
પીવું, પેશાબ કરવો. દુઃખ દીલગીરી, તાવનું આગમન વગેરે પણ પૃથ્વી ને જળતત્વ વહેતાં હોય તોજ

૪ આંતરણુ	તેથી થતી ક્રીયા		દેવ.	૪ ખાણુ	આ દેહમાં	અઠાડમાં
	૧ મન	સંકલ્પ વિકલ્પ	ચંદ્રમા			
૨ બુદ્ધિ	નિશ્ચય	અદ્યા	અદ્યા	અંડજ	હાડ	દંડુ
૩ ચિત્ત	ચિંતન	નારભણુ	નારભણુ	જરજ	માંસ	વિર્ય
૪ અહંકાર	અભિમાન	રૂદ્ર.	રૂદ્ર.	હિફલિજ	રોમ	વનરપતિ

સિદ્ધિ, તામ આવે તે વખત ચંદ્રસ્વર તથા જળતત્ત્વ અસ્થાવે તો વહેલો મટે. વીવાહ, કરે, ધરેણું મહેર, ગુરુર્મન, મંત્ર સાધવા, ખેતી, ખીજ, વાવે, ભણાવે, ઇલાદિ. ચંદ્રસ્વરના ધીરાં કામ.

ગાનની કઠણુ વાતો વાંચવી શાખવી, સ્ત્રીસંભોગ, વહાણુ અસ્થાવણું, શિકાર કરવો, ટેકરી કે કાશા ઉપર ચઢવું. હિંદ, પર સ્વારી, તરણું લખણું ચીતરણું, ચીજ ખરીદવી વેચવી, લઠાઇ, રાજની મુલાકાત, નહાણું ખાણું-હજમત કરાવવી, રૂઝ ખોલાવવી, હિંધણું વગેરે, ચોરી જારી દીધેલું કા, ગામમાં પેસણું, ઘેર આવણું. આદિ દુર ને હિતાવળાં કામ સર્પસ્વર વહેતાં કરવાં, સુખમ્થાનાં કામ-ભજન ભક્તિ, સમાધી, કરવી.

શીવસંહિતા પંચમપટલ શ્લો. ૨૩૯-૪૦-૪૧									
મુલા ધારેસ્તિ યત્પદ્યં, ચતુર્દલ સમન્વિતમ્;									
તન્મધ્યે લાગમવોલિજં, વિસ્ફુરન્તં તદિતપ્રમમ્									
ધોધારમાં ૪ પાંખડી કમળ છે તેમાં વિજ પ્રભાચુકતવાગિજ છે.									
ચક્રનું નામ.	ચક્રનું સ્થાન.	વર્ણ.	આકાર	દેવ.	શક્તિ	રૂપિ	૨૧૬૦૦ શ્વાસાળપ	ગુણ	પાંખડીમાં ખીજ.
૧ આધાર ચક્ર	ગુદા વાગ્ગીજ	રક્ત	ચોખ્ખુ	ગણેશ	ગ્રહિણી	ધૈર્ય	૬૦૦	ચતુર્ગુણ વશાવસ	
૨ સ્વાધિયાન ચક્ર	પેડુદિ આલખીજ	સુવર્ણ	પદ્મ	બ્રહ્મા વિષ્ણુ	સાવિત્રી કાકીની	સૂર્ય	૬૦૦૦	૫૨ ગુણ	૧. મ. મ. ય. ૨. લ.
૩ મણિપૂર ચક્ર	નાભિ	સ્વામ	દશદલ	ધૈર્ય	લક્ષ્મી		૬૦૦૦	૧૦૬ ગુણ	ક યીક્ષ સુધી
૪ અનુદાતા ચક્ર	હૃદય કામગિજ	નિલ	દાદશદલ	ધૈર્ય	હિમા	રૂઢ (તપ), ધૈર્ય	૬૦૦૦	૬૧ ગુણ	કથીટ સુધી
૫ વિશુદ્ધ ચક્ર	કંઠ	શુભ	ષોડશદલ	લિંગરૂપ	સુતાલ	અગ્નિશિવિ	૧૦૦૦	૧૦૬ ગુણ	મ. યા. ૬.
૬ અગ્નિ ચક્ર	સેલાટ. શક્તિગિજ	સિંદુર	દ્વિદલ	રૂઢ છવ્વ	અવિદ્યા (મન્દા)	(તપ)	૧૦૦૦	૧૬	૧૬ સ્વર
૭ જ્યોતિ ચક્ર	બ્રહ્માંડ શિર	જ્યોત	સહસ્ર પાંખડી કમળ	નિર્વિકલ્પ	માયા	હંસ.	૧૦૦૦	૨	૬ સં
		નિવર્ણ		નિર્વિકલ્પ	ચિદ્રશ્મિત	પરમહંસ	૧૦૦૦	સહસ્રગુણ	સમ-હરિ.
				નિર્વિકલ્પ	ચાનરૂપી		૧૦૦૦	૧૦૦૦	૧૦૦૦

बीजत्रयमिदं गोप्यं मुक्तिं मुक्तिं फलमवसू
एतत् मंत्रं त्रयं योगी साधयेत्सिद्धिसाधके
ये नक्ष्त्रं यीजमंत्रं शुभं છે તેનું સાધન શુક્રિતમુક્તિને દેશે.

દેહનાં ૭ ચક્રની સમજૂત.

ચારે પાંખડી સારી શોભતી. એ ચક્રથી ૪ આંગળ
હિંચે બીજું પેદુમાં સ્વાધિષ્ઠન ચક્ર છે.
છઞ્ચે પાંખડી સારી શોભતી. ૬ આંગળ ત્રીજું મણી પૂર ચક્ર છે.
દશે પાંખડી શોભતી તાલીથી દશ આંગળ હિંચે ચોથું
અનુહાત ચક્ર છે ચાર પાંખડી શોભતી. હૃદયથી
૧૨ આંગળ હિંચે પાંચમું વિશુદ્ધ ચક્ર છે.
સોળે પાંખડી શોભતી કંઠથી ૧૬ આંગળ હિંચે
છઠ્ઠું અગ્નિચક્ર છે.
એ પાંખડી શોભતી, એ લેલાટ ચક્રથી એ આગળ હિંચે
છેલ્લું ન્યોતિચક્ર છે.
હજાર પાંખડી શોભતી. છેલ્લું બ્રહ્માંડચક્ર એનો બેદ
પૂર્વજન્મ સંબંધ કે ગુરૂ પાથી પામે એ મુક્તિસ્થાન.

પ્રચિત્ત પ્રાપ્ત કરવાની આભલાપાવાળાએ બંધુવા
માણુવાનાં પોતાના દેહનાં સમ ચક્ર અને તેમાં
કરવાની ક્રિયા.

સમસુત	સ્વર્ગ, નર્ક, પાપ, પુન્ય, યમ વગેરે બધું જાણ, જોડ અને વિષ્ણુ આર્તિ બંધન કરતા છે.
મહાસુ-	શીવમાર્ગીને કાંઈ બંધન નથી તેતા તત્ત્વવેત્તા
જેરીત	અને બંધનમુક્તજ છે. કારણકે સમાર્ત વેદાંતી
જેરવી	શૈવધર્મ ચક્રે આદિ અનાદીનો ચાલતો સ્થાપ-
ધનસ્વા	ન કયો છે. બૌદ્ધધર્મથી પાપ પુન્ય પ્રચાર નિ-
મ.	ગ્લ્યો છે તેથી મૂર્તિઓ ચક્ર છે. ને તે શ્રદ્ધાએ સવા
નિલસુ-	માટે સ્થાપન થઈ.
સોહંગ	બ્રહ્માંડને ઇંડાકૃતિ-લાંબંગોળ ચાની શીવભાણુને
ચોહંગ	લાંબંગોળ સ્થાપ્યું. આકાશ ગોલકને ગોળ કદપી ગોળારૂપ વિષ્ણુ- શાલિગ્રામને પૂજ્યા.

અનુક્રમ.	૨૧ સ્વર્ગ.	નગર	સગ્નનું નામ.
૧	જ્યોતિ	અજ્યોતિ	યમસગ્ન
૨	સીત	રાગ્નમિ નામે	વેદવકર
૩	વિમલ	સાત્વિક પદ્મ	નારાયણ
૪	ચારુ	અમરમંધ	પશુપતિ
૫	પ્રકાશ	કમલોદર પદ્મ	બૃહસ્પતિ
૬	રમ્ય	ધુરાવતા પદ્મ	મૈત્રિયી રાગ
૭	સહજ	રુદ્રસેન	ભવદેવ
૮	ત્રિપતિ	ઉન્નદાવતી	સુદરીરાગ સગ્ન
૯	નિર્મળ	મંધપૂર	સંતોષ
૧૦	પ્રેમસ્વર્ગ	વિપ્રભા	કૃષ્ણરાગ
૧૧	નીજ	સીદાવતી	જ્યોરાગ
૧૨	લય.	દીપ્તપુર	દીપ્ત
૧૩	અનાદ	ગદાપુર પદ્મ	વાયુરાગ
૧૪	નિત્ય	જન્માવતી	વામદેવ-સૂર્ય
૧૫	અતિ	ઉન્નસેન	આહીર્ણ
૧૬	વાસ	પદ્માવતી	વેદરાગ
૧૭		યુવતીનગર	મૈકરાગ
૧૮		ગોમતી	કુબાકર
૧૯		નિરંજન	કાર્તિક
૨૦		શિર્ષદા	ઇશ્વાન
૨૧		પંચાવતી	અલકેશ્વર

૧ જ્યોતિક, ૨ જ્યોતિક. ૩ સ્વર્ગલોક. ૪ મહાલોક, ૫ જનલોક. ૬ તપલોક. ૭ સત્યલોક. એ સાત સ્વર્ગ. કોષ પ્રમાણે ૨૧ કહે છે.

૭ પાતાળ		૭ સ્વર્ગ.	
પાતાળ	સ્થાન	રાગનું નામ	સ્થાત રાગ
અતળ	પગતળિવે.	ભદ્રાવતી	ભૂલોક
વિતળ	તેથી ઉંચે-ધુંડી	°	ભુવલોક
સુતળ	ધુંડણે	શ્રીધરપૂર	સ્વર્ગલોક
મહાતળ	પોટરીયા	ચાતકપૂર	મહલોક
તળાતળ	સંધિ	શ્રાવતી	જનલોક
રસાતળ	ઝાંગ	કંચનપુર	તપલોક
પાતાળ	ગુહ	હિરાવતી	સાત્લોક

લોકો કહે છે કે મુઆ પછી (મરી ગયા પછી) યમ રાગને જવાપ આપેલા પડશે ? વૈતરણી નદી ઝાળધંત્રી પડશે. એ સર્વ મિથ્યા છે પણ જ્ઞાનમાર્ગે સાત કરી ખુલાસો નીચે પ્રમાણે:-૧૪ યાજ્ઞામ્ય રાજનીતિ અધ્યાય ૮ શ્લોક ૧૪, મામાં લખે છે કે:-શ્લોક.

ક્રોધો વૈવસ્વતૌ રાજા, તૃષ્ણા વૈતરણી નદી વિદ્યા કામદુષ્ટા છેનુઃ સંતોષો નંદનવન (૧૪) ॥
ક્રોધ-યમરાજ તૃષ્ણા-વૈતરણી નદી છે. વિદ્યા-જ્ઞાન એ ઇચ્છેલા મનોરથને પૂર્ણ કરનાર કામદુર્ગા ગામ છે. સંતોષ-ઝાળ સ્વર્ગનું નંદનવન છે એમ સમજવું.

પીડના ૫ વાયુ	અહની રમાયની	અહનાં ૫ નામ	માયાના ૫ નામ
વાયુ સ્થાન	શક્તિ	અહનું કાર્ય-જીવ	માયા-શક્તિ માયાનું કાર્ય-શરીર ઓચેતન.
૧ પાન	હૃદય	ક્રિયાશક્તિ	માયા અપ'ડ અવિનાશી છે માટે અહથી સમજ છે
૨ આપાન	મળમૂત્ર	જ્ઞાન શક્તિ	આકાશ અપ'ડ અહાંડઆદે
૩ ઉદાન	કંઠ	ધૃત્તિ	નિઃઅવયવ, આકાશ રહીત, નિર્વચનીય
૪ સમાન	નાભીકમળે	કર્મ	સકળ સંસાર જીત રહી છે માટે
૫ વ્યાન	સર્વ નાડી સ્થળે.	સ્વભાવ	દંઢ માને છે તેથી.
		તિર્થ, યાત્રા, જપ, તપ, હોમ, વ્રત, પવિત્ર, અપવિત્ર, પુન્ય પાપ, બંધ મોક્ષ વગેરે દંઢ માને છે માટે	પ્રકૃતિ

રામાયણનાં તત્વ

નામ.	તત્વ.	નામ.	તત્વ.
લંકાનગર	અહંબુદ્ધિરૂપી દેહ	અસુરદૈત્ય	દુરાચાર
રાવણ	અહંકાર	અયોધ્યા	અંતઃકરણ
કુંભકરણ	ક્રોધ-નિદ્રા	સરયુ	સુષુમ્ણા
ઈંદ્રજીત	કામદેવ	લોક	વિષય
મેઘનાદ	લોભ	દશરથ	શુદ્ધ મન-દશઈંદ્ર.
અલિકાપ	મહામદ	કૌશલ્યા	સદ્ ક્રીયા
પ્રહસ્તપ્રેધાન	દેવાંતક, નરાંતક ઈ.	ગર્ભ	જ્ઞાન
અસુર	જ્ઞાન, દંભ શોક	રામ	આત્મા
વાસુદેવ	કલેશ કુતર્ક	સુમિત્રા	સુબુદ્ધિ
ચંદ્ર	ચિત્ત	લક્ષ્મણ	વિવેક
બ્રહ્મા	મન	કૈકેયી	કલ્પના
રૂદ્ર	બુદ્ધિ	શત્રુઘ્ન	સંતોષ
સૂર્ય	અહંબુદ્ધિ(હુ'પણું)	ભરત	સુધર્મ
વરુણ	નેત્ર	જનક	સંયમ-નિયમ
અશ્વની કું	જીભ, ધ્રાણુઈરી	સીતા	શાંતિ-જ્ઞાનકળા
જટાયુ-	ભક્તિ	હનુમંત	વૈરાગ્ય
અગ્નિ	મૂખ	સાગર	મોહસાગર
શ્રવણ	દીગદેવતા	ત્રિભીષણ	સદ્ભાવ
મૃગ	માયા	પુષ્પવિમાન	સ્વભાવ
શબ્દ	કપટ	મનોહરી	દયા

રામ ભયે ગુરુ જ્ઞાન, સત્તો તો સીતા સોધ;

અહંકાર રાવણુ લયા, દયા મનોહર રાણી.

નિદ્રા કુંભકર્ણુ છે કામ ઈંદ્રજીત તે;

દાસ જગન સંયમ જનક, દશ ઈંદ્ર દશરથ છે.

સમાધી પ્રકરણ:—પ્રથમ સારો અતુલવી ગુરુ કરવો, પછી એકાંત સ્થળમાં પવિત્ર ભૂમિ ઉપર મૃગચર્મ, —દર્ભસાદ-હીનું આસન નાંખી તેના ઉપર સ્વસ્તીકાસન કે પદ્માસન-વાળી પૂર્વ કે ઉત્તરાભિમુખે બેસવું. પછી બાહ્યદ્વીવિષય જેવાકે શબ્દ વગેરેને અંતરમાં લાવવા, અને મન નિઃસંક-લ્પ કરવું, પછી પિંગલાદ્વારાએ પ્રણવ (૩૦) મંત્રે કરી સ્વાસા લેવી: એ પુરક થયો. પછી કુંભક એટલે થોભાવવી. (પ્રણવમંત્ર-૩૦૦કાર સહીત ગાયત્રી ત્રણવાર જપવી.) પછી રેચક-છોડી દેવો (હિંગલા નાડીદ્વારા) તે વખત પણ ત્રણ વખત ગાકત્રી મંત્ર જપવો પછી હિંગલાથી ૩ વખત બહી પુરક કરવો, પછી કુંભક (ત્રણ ગાયત્રી મંત્ર સુધી) પછી પિંગલા-દ્વારાએ છોડી દેવો તે રેચક કર્યો. ત્રીજી વખત પિંગલાથી પુરક, કુંભક ને હિંગલાદ્વારા રેચક કરવો, એ રીતે પ્રાણાયામ કરતાં ૨૭ વખત પ્રણવમંત્ર જપાશે, પછી પ્રાણવાયુને અં-દર લેઈને અપાન વાયુને ઉંચો ચઢાવવો ને એ બંને વાયુ નાભીઆગળ એકઠા મેળવવા એટલે સમાન કરવા, ને સ્થીર રાખવા. એ સ્થીર થાય ત્યારે મન-નિશ્ચળ થાય. એ તુર્યાપદ પામ્યો. **તુર્યાવસ્થા કર્તવ્ય**—એ તુર્યાપદની અંતરસમાધી. મન પવન સારી રીતે રોધ ખામે ત્યારે હીરા રત્ન જડીત-સુવર્ણમય સિં-હાસન મનમાં કલ્પવું. તે પર અષ્ટદળ કામળ પાંખડીના કમળનું આસન કલ્પી તેપર ચતુર્ભુજ શુભ આનંદકારક, શામસુદર. કાટિ સૂર્યથી અધિક તેજસ્વી, કાટિચંદ્રથી અધિક શાંતરૂપ જેનું તન ચતુર્ભુજ આયુષ શંખ, ચક્ર, ગદા, મોરલી (બાણ) હાથમાં છે. એવું મસ્તકપર હીરા રત્ન જડીત-મોરમુ-કુટ કુંડળમય, કડાં, કંકણહાર, કટિમેખલા, મુદ્રિકા, નેપુર શ્રીવત્સ (જાતીયે-લક્ષ્મીનું) લાંછન, ભૃગુલાંછન, કૌસ્તુભમણીનો હાર, પુષ્પ-તુળશીમાળ કસ્તુરી-કેસર—સૂખડ અરગળ ખરાસ, મલીઆગરાદિ સુગંધમય ચંદન લેપન બાલે નિલક, મૂખ હસતું કરુણામૃતમય નેત્ર, નાસા તિલક, ચાક

ચીથુક, રાતા હોડ. ઉદર ગ્રીવા ત્રીવલી. અંગે જ્ઞાત જ્ઞાતના રંગનો પટકો. પિતાંબર પરીધાન કર્યું નેત્ર ભૂકુટિ વિશાળ. લાંબા ધુંટણુ સુધી હાથ. ઉદરપર ત્રણ રેખા. હૃદય વિશાળ સાર રંગદાર, નાભી ઉંડી-ગંભીર, કટી સુક્ષ્મ પાતળી. જંઘા કોમળ. પદ કમળ નખ છબી ચંદ્રમા. અંકુશ પ્વજ વગેરે કર પદનાં સંપૂર્ણ શુભ ચિન્હ અષ્ટાદશવાળું મનને મોહ ઉપજાવી, હરણ કરી લે એવું વિજળાની પેઠે તેજસ્વી નખ શીખ સુધીનું મન માન્યુ સ્વરૂપ એક મને કરીને નિહાળવું. વૃત્તિ સ્વરૂપાકાર થાય ત્યારે સ્મૃતિ રહે નહિ. શરીરનું જ્ઞાન જાય. નખશિખપર્પત તદ્રૂપ મુર્તિ (વિશ્વમૂર્તિ) ધ્યાનમાં ઉતરે. એ તુર્યાપદ-આનંદનું સ્થાન. એ સ્થાનનો સારી રીતે મહાવરો થાય. ને વાર લાગે નહિ ત્યારે એ બને. પ્રાણ અપાન વાયુને નાભી પાછળ વંકનાળને રસ્તે ઉંચો ચઢાવવો. તે જમાએ વાંકેવાંક જગૃતિ-ચેતન પ્રાપ્તવું. ને દરેક વંક ઉપર દશે અવતારનાં દરસન કરી રસ્તો ન બૂલાય તેમ ધીરે ધીરે સાવચેતીથી જાણે ચક્ર ઓળંગી સાતમા જ્યોતિશ્ચક્રને સ્થાને દશમા દ્વારમાં આનંદસ્વરૂપમાં રહેવું-પ્રથમ દેહ શુદ્ધ કર્યા વિના આ યોગ સધાતો નથી માટે અન્ન આહાર ઓછો કરવો. ૮૪ આસને શરીર વાળવું. ગજ ક્રિયા, ઘોત ક્રિયા. વગેરેથી મળશુદ્ધિ કરવી, ગણેશક્રિયાથી ગુહા દ્વારા જલ સોસવું ને છોડી દેવું. પછી વાયુ ક્રિયા વગેરે કરવી. તે ગુરૂ કર્યા વિના પાર પમાય નહિ માટે ગુરૂ અવશ્ય કરવો. પ્રથમ સ્વરોદય (સરોદો) સાધવો, તેથી મૃત્યુકાળ માલમ પડે છે. મૃત્યુકાળ અટકાવવાને વાસ્તે સમાધી યોગ છે. સમાધીની સહેલી યુક્તિ તે મેસમેરીઝમ છે તેથી દૂરની ગમ પડે છે. સૂર્ય ઉતરાયણ શુકલ પક્ષમાં દેહ તજે. દક્ષિણાયનમાં ન તજવો. તો મુક્તિ પામે. સમાધીથી હજારો ગાઉની વાત માલમ પડે છે તથા અનેક સિદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય છે. સમાધી યોગવાળો જે ચાહે તે કરી શકે.

યોગક્રિયા.

(કબીર મનશુર.)

વેદથી યોગ, સમાધિ અને પદ દર્શન નિકળ્યાં મનાય છે. યોગીઓને સમાધીનું અતિ અભિમાન છે. યોગથી તેઓ પોતાને અમર માને છે તે બધા ભ્રમમાં પડે છે. જેવો ભોગ તેવો યોગ છે.* એ નિર્મુલ્ક અને તુચ્છ છે. યોગી નાદદ્વારા હિંચે ચઢે છે ને ભોગી બિંદુદ્વારા નિચે આવે છે

૧ મણેશક્રિયા—યોગી અપાનવાયુદ્વારા ગણેશક્રિયા કરે છે અને આધારચક્રને સાધે છે. અર્થાત્ ગુદાદ્વારથી જલ ખેંચી ઉપર ચઢાવે છે—કાઠી નાખે છે. એવી રીતે વારંવાર કરે છે, તેથી આધારચક્ર તૂટી જાય છે. તેથી યોગી ઉપર ચઢે છે ત્યારે આધારચક્ર સિદ્ધ કહેવાય છે. એ પહેલું ચક્ર.

૨ સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર—જ્યારે આધારચક્ર સિદ્ધ થાય છે ત્યારે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર ભેદવાને માટે સુક્રિત કરે છે કે ૧૨ આંગળની નળી બનાવી તે લિંગદ્વારમાં વારંવાર ધરે છે. જેથી ઉપરથી ઈંદ્રીનું હિંદ્ર શુદ્ધ અને સાફ થાય છે તેથી ઈંદ્રીદ્વારા જળ ખેંચી ચઢાવે છે તેના અભ્યાસ જ્યારે સારી રીતે થઈ જાય છે ત્યારે દૂધ અને મધ ચઢાવે છે જ્યારે દૂધ મધનો અભ્યાસ સિદ્ધ થાય ત્યારે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર સિદ્ધ થાય છે તેથી

* યોગ છે તેવો ભોગ છે, સ્ત્રી અને પુરુષ બંને પોતાનો દેહ ભોગદ્વારા વજ્રેલી સાધી અમર કરી શકે છે. ૯ નાથ + ૮૪ સિદ્ધ + ૭ (કર્શુરામ આદિ) “૧૦૦ સો આત્મા અમર છે.” તેથી યોગ તેવો ભોગ કલ્પો છે મિથ્યા છે પણ કાંઈક-વિદ્યા(તત્વ) છે—બ્રહ્મા છે.—સિદ્ધી છે તે પરાપૂર્વદ્વારા મેળવી રાખેલી જે મહા સિદ્ધ સક્રિયોત્પાત પ્રકટ થવાપણું તે કુખ પરમાત્માનેવા અને સંકરનેવા વેદધર્મોદ્ધારકના દર્શાતથી સિદ્ધ થાય છે.

યોગી તે ચક્ર તજી ઉપર ચઢે છે. એ ક્રીયા વામમાર્ગિ. અધારી, યુસાધ, બ્રહ્મચારી અને વેશધારી આદિ ત્રિપથી સોઠ સાધે છે.

- ૩ મણિપુર ચક્ર—યોગીએ અપાન અને સમાન વાયુનું સંમેલન કરીને ઘાતિ ક્રિયા કરે છે તે નવગળ કે ૧૫ હાથ લાંબી તથા ચાર આંગળ પહોળી ખારિક વસ્ત્ર (મલમલ)ની પટ્ટી લઈ ધાર ઝોટી લઈ મૂખથી ગળી જાય છે ને બહાર કાઢે છે અને પાણી પી વારં-વાર તેમ કરે છે તેથી બીંતરનાં આંતરડાં-રંગો-નસો-સાફ કરે છે તે ઘાતી ઘોષ સાફ કરી ફરી ગળે છે એમ અનેકવાર કરવાથી અભ્યાસ પડતાં ગળ પહોળી, નવગળ લાંબી ઘાતી ગળે, એ ક્રીયા જ્યારે પાકી થાય છે ત્યારે યોગીનાભીના વાયુને ઉઠાવી, મણિપુરચક્રમાં ભરે છે.
- ૪ અનાહત ચક્ર—જ્યારે મણિપુરચક્રમાં પ્રાણ જાય છે ત્યારે યોગી અપાન અને પ્રાણને એક કરે છે પછી સવા હાથની દાતણ બનાવી કંઠ માર્ગે પેટમાં ઉતારે છે. અને પેટ ભરી પાણી પી બહાર કાઢે છે જેથી પેટમાંના, કલ્લે-જનો અને રેફસાંના કફ નિકળી જાય છે. એને કુંજર ક્રિયા કહે છે. એ ક્રિયાથી અતિ આનંદદાતા અતિ પ્રકાશ તેજ્યાને મળે છે. એથી અનાહતનાદ સાંભળે છે. —અનેક પ્રકારના શબ્દ સાંભળાય છે. તે ૧૦ પ્રકારના છે.

અનાહતનાદ.

- | | | |
|-----------------|----------------|--------------------|
| ૧ ધંટાનાદ | ૪ બ્રમરચુંજરવ. | ૭ શરણાધરવ |
| ૨ શંખનાદ | ૫ ઘોષનો શબ્દ. | ૮ નાનાભાતિ પક્ષીરવ |
| ૩ ધંટડીઓનાશબ્દ. | ૬ બંસી શબ્દ. | ૯ વેણુ શબ્દ |
| | | ૧૦ ચંગ-સીટીરવ. |

એ દસ મુખ્ય આદિ અનેક પ્રકારના રવ સાંભળાય છે, તેના સારી રીતે મહાવરો થયા પછી યોગી આગળ વધે છે.

૫. ત્રિશુદ્ધ ચક્ર—પ્રાણ, અપાન અને સમાન એ ત્રણ વાયુને યોગી એકત્ર-સમાન કરે છે એ સાધનને લાખિકા કહે છે. એ સાધવા માટે દૂધ પીનેજ રહેવું પડે છે. (અનાજ નહિ ખાવું) માખણ અને સિંધવ લૂણથી જીભને રંગડતાં રંગડતાં પાતળી અને લાંબી કરી, જીહ્વાતું મૂળ છેદી, જીભ વધારે છે કે જેથી દશ દ્વાર (અહરંધ)માં પહોંચે છે (ખેચરી). તેથી અહરંધવિવરમાંથી દુષ્કૃતું અમૃત પીએ છે તેથી દેહકાન્તિ તેજોમય-પુષ્ટ થાય છે. જ્યારે અમૃત-પાનનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે લાખિકાયોગ પુરો થાય છે.
૬. અગ્નિ ચક્ર—સિદ્ધ કરવા માટે નેતિક્રિયાની આવશ્યકતા છે. સુતરની વેંતની બત્તી બનાવી, નાકમાં ચઢાવી, અહ્નાંડ ને સારી રીતે સાફ કરે છે તે સમે કંઠના વાયુને અગ્નિ-ચક્રમાં સ્થાપિત કરે છે તેથી યોગીને અતિ આનંદ થાય છે, વાયુને ઉપર ચઢાવી જીભથી કંઠમાર્ગ રોકે છે ને કુંભક કરી સમાધિને પ્રાપ્ત કરે છે તે વખતે શરીર શક્તિ-હિન-મૃતકસમાન થઇ જાય છે તથા દશમા દ્વારમાં પહોંચી નિર્વિકલ્પ સમાધિ મેળવે છે એ સ્થાનમાં પહોં-ચતાં અષ્ટસિદ્ધિ નવનિધિને પ્રાપ્ત કરે છે.

અષ્ટસિદ્ધિ.

૧. અણિમા—શરીર નાનું કરે તે.
૨. મહિમા—ચાહે તેટલું શરીર મોટું કરે તે.
૩. ગરિમા—ચાહે તેટલું બારે શરીર કરે તે.
૪. લધિમા—પોતાના શરીરને હલકામાં હલકું કરે છે.
૫. પ્રાપ્તિ—જ્યાં ચાહે ત્યાં જાય છે.
૬. પ્રકાશીકા—મન વાંચિત સૌ પ્રાપ્ત થાય છે.
૭. હશિતા—પોતાને સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રમાણિત કરે છે.
૮. વશિકરણ—વિશ્વને પોતાને વશ કરે છે.

નવ નિધિ.

૧ મહાપદ્મ. ૩ કચ્છપ. ૫ મુકુન્દ. ૭ શંખ. ૯ વન્દ.
૨ પદ્મ. ૪ મકર. ૬ ખર્વ. ૮ નિલ. ૧૦ ધૃતિ.

એ નવ નીધિના જુદા જુદા દેવ છે તે વશ થાય ત્યારે યોગી પોતાની શક્તિથી ચાહે તેને રાજા કે રાંક-દરિદ્રી બનાવે છે. આદિ સર્વ ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

એ સ્થાનમાં સહસ્રલક્ષ્મણ કહે છે ત્યાં નિરંજનનો વાસો છે ત્યાં પહોંચી યોગી નિરંજન અક્ષરાતિતથી એકતા પ્રાપ્ત કરે છે.—પરમાનંદ અનુભવે છે. એ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી યોગી પોતાને અજર અમર સર્વશક્તિમાન સમજે છે. સર્વ સિદ્ધિઓ તેની દાસી બને છે. ત્રિકાલજ્ઞાનિ થાય છે. ઇશ્વરસમાન ઐશ્વર્યને પ્રાપ્ત કરી જીવથી ઇશ્વરરૂપ બને છે. ઇશ્વરસમાન સંસારમાં પૂજ્ય બને છે. જ્યાં લગી બ્રહ્માંડ સ્થિત છે ત્યાં લગી યોગી સ્થિત રહે છે. જ્યાં લગી યોગીને જ્ઞાન છે ત્યાં લગી તેને સર્વ કંઈ પ્રાપ્ત હોય છે—સર્વ સાધના ગુરુ દ્વારા મળે છે.

જે વાયુથી યોગી આ બધું કરે છે તે વાયુનો નાશ છે. યોગ ભોગ બંને ભ્રમ-અનિત્ય છે. યોગ ભોગ બંનેની ક્રિયા-સમાપ્ત છે. જેવી રીતે યોગી છ ચક્ર તોડીને આનંદ મેળવે છે તેવી રીતે ભોગી પણ છ ચક્ર ભેદી આનંદ મેળવે છે. યોગી નીચેથી ઉપર જાય છે અને ભોગી ઉપરથી નીચે આવે છે બંને પરમાનંદ પ્રાપ્ત કરે છે.



ભોગક્રિયા.

હવે ભોગક્રિયાનું વર્ણન કરું છું જેથી જણાશે કે યોગી અને ભોગીમાં કંઈ ભેદ નથી. જે રીતે યોગી પદ્ય-ક્રમે વેધી યોગ સિદ્ધ કરી પોતાને અમર માને છે તેવી રીતે ભોગી પણ છ ચક્રને વેધી યોગસિદ્ધ અમર થાય છે—આ પુરૂષ મળી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત્.

- ૧ ભોગ સમયમાં જ્યારે માથાસાથે માથું મળે છે ત્યારે પ્રથમ ચક્ર તૂટી જાય છે.
- ૨ ભોગ સમયમાં આંખસાથે આંખ મળે છે ત્યારે બીજું ચક્ર વેધાય છે.
- ૩ મુખસાથે મુખ (ઘ્રોણચુબન) ભોગ કરતાં મળે છે ત્યારે ત્રીજું ચક્ર તુટે છે.
- ૪ જાતી સાથે જાંતી મળે ત્યારે ચોથું ચક્ર તુટે છે.
- ૫ નાભી સાથે નાભી મળે છે ત્યારે પાંચમચક્ર વેધાય છે.
- ૬ ભગલિંગનો સંયોગ થવાથી છઠ્ઠું ચક્ર વેધાય છે.

જ્યારે ઉપરની રીતે ભોગી છ ચક્રને ભેદે છે ત્યારે વાયુ અને અગ્નિના બલથી વિર્ય નિચે ઉતરે છે તે વિર્ય છ ચક્રને વેધતું સાતમા ગર્ભાશયમાં જઈ સ્થિત થાય છે ત્યારે ભોગીયો પોતાને અમર માને છે કેમકે તેનાજ રૂપ ગુણ બલવાળું નવું દેહ બંધાય છે. પેદીધર એ પ્રમાણે થવાથી જ્યાં લગી વંશ ચાલે ત્યાં લગી તેનું અમર નામ રહે છે. યોગીને સિદ્ધિરૂપી પુત્ર મળે છે ને ભોગીને પોતા સમાન પ્રત્યક્ષ પુત્ર પ્રાપ્ત થાય છે. બંને સાતમા ચક્રમાં અમરપણાનું અનુમાન કરે છે એ બંને યોગ ભોગ મિથ્યા છે.

શીવલિંગ અને જીવલિંગ બંને સમાન છે. બંને બંધનકારણ છે, બંને આંધળા પોતપોતાને શ્રેષ્ઠ સમજે છે.

(કબીરમંથર પૃ. ૧૨૨૭.)

મત્સ્યપુરાણે ૧૦ વિપ્રનાં વર્ણન.

- ૧ દેવવિપ્ર:-તત્ત્વ જાણતો હોય, બાહ્ય અંતર પરિગ્રહ છોડ્યા હોય અને રાગદ્વેષરહિત હોય તે દેવવિપ્ર.
- ૨ મુનિવિપ્ર:-કૃષ્ણ પુલ્લ પાનાંદિ ખાઈ જંગલમાં જઈ રહે અને હમેશ સ્વાધ્યાય કરે તે-મુનિવિપ્ર.
- ૩ દ્વિજવિપ્ર:-રત્નાન, સંધ્યા, હોમ, જપ, દેવપુજા, અતિથિસન્માન એ પદ્ધતિ કરનાર દ્વિજવિપ્ર.
- ૪ ક્ષત્રિવિપ્ર:-હાથી, ઘોડા વગેરે વાહનપર બેસે, સંગ્રામમાં તૈયાર થાય. શૂરાતન લાવી આરતિવાળાં કાર્ય કરે તે.
- ૫ ક્ષુદ્રવિપ્ર:-લાખ, તેલ, લોહ, ક્ષાર, પુષ્પ, દૂધ વેચે તથા મધ માંસ ખાય તે.
- ૬ વૈશ્યવિપ્ર:-બેતી કરે, ઘેર ઘણાં ઢોર રાખે, વેપારમાં લીન રહે.
- ૭ વિદ્વાનવિપ્ર:-યુવાન સ્ત્રીનું ચિંતવન કરે; પારકા દોષ જ્ઞેવામાં આતુર રહે, અહારથી બેટો ભપકા મારે તે.
- ૮ મ્લેચ્છવિપ્ર:-વાવ કુવા, વાવડી વગેરે કરાવી નામને માટેજ આરંભ કરે તે.
- ૯ ચંડાલવિપ્ર:-ક્રિયા અને દયા રહિત યજ્ઞ કરે તે.
- ૧૦ પશુવિપ્ર:-અજ્ઞાનતાએ વંચ કરી મરે, નહાય નહીં જે મળ્યું તે ભક્ષે-વિવેક વિચાર નહિ તે. શીવાય ઉપવીતનું વર્ણન પણ મત્સ્ય પુરાણમાં છે.





કલ્પવૃક્ષ.

ષષ્ઠાંગ.

શ્લોક.

ઉર્ધ્વમૂલમધઃશાક્ષમશ્વત્થંપ્રાદુરઠ્યયમ્
 સંયાંસિયસ્યપર્ણામિ યસ્તં વેદ સર્વેદવિત્ ૧
 ગીતા અધ્યાય ૧૫

ટાંહા.

પૂર્ણ અક્ષર પરમાત્મા, પૂરણ વિશ્વા-વિશ્વ;
 આઘ અંત ને પૂર્વના, શેષી નામું શીશ. ૧

કુંડળિયો.

અક્ષર તે આહંગ છે, ક્ષર સોહંગજ નાણ;
 -હે-અક્ષર આસા થઇ, શુકમુનિ મત પરમાણુ,
 શુકમુનિ મત પરમાણુ, આસ જેવી મહિરાખો;
 ક્ષર-અક્ષરની હાર, કમળ, દ્વિવિધ મન બાખો.
 જવ દરસે એક એકમાં, નિહાળો તે મધ્યમાં;
 ડાળ પાત મૂલ ફૂલ સૌ, જોતા મૂળ અવધ્યમાં. ૨

ટાંહા.

આહંગે કાયા થઇ, સોહંગે મન હોય;
 -હે-અક્ષર આસા થઇ, શુકવદે સત સોય.
 આસાથી સોહૈ થયો, સોહૈથી એકાર;
 એકાર પટ રસ થયા, સુખે કરો વિચાર.
 અક્ષરજ્ઞનો જાપ છે, જે અજપા તે સાધ;

પરમ હંસને જાણીયો, તેની મતી અગાધ.	૫
ચાર વેદનો બેઠ ને, જે ગીતાંતર જીવ;	
અછેદ-બેઠ-જરામરો, સિદ્ધિરૂપ સચિવ.	૬
સહુ યોગનો યોગ ને, સૌ જ્ઞાને ગ્રહ જ્ઞાન;	
સૌ સિદ્ધોની સિદ્ધિ છે, સૌ તત્ત્વે સુર ધ્યાન.	૭
શસ્ત્ર નહિ છેદી શકે, હહે ન પાંવક સાર.	
મરે મિટે તે તું નહિ, ગુરૂગમ બેઠ વિચાર;	૮
ખાળે છે કાયા અહીં, જીવ ન બળતો હોય;	
એ અવિનાશી નિત્ય રહે, જાણે વિરલા કોય.	૯
ત્રણ અવસ્થા યોગની, જોશી રહે મન જીત;	
કાલ બચાવે યોગિયો, અંત સમે રણજીત.	૧૦
*નાક-અણિ દેખાય નહિ, નિજ ચક્ષુથી ખાસ;	

શ્લોક.

*અરૂંધર્તિ ધ્રુવં ચૈવ વિષ્ણો સ્ત્રીણિ પદાનિચ
સ્ત્રીણાયુષો ન પશ્યાંતિ ચતુર્થે માતૃમંડલમ્
અરૂંધર્તિ મવેજ્ઞિર્ઘ્ન ધ્રુવં નાસાપ્ર મુચ્યતે;
તારા વિષ્ણુપદં પ્રોક્તં શ્રુવઃસ્યાન્માતૃમંડલમ્
બૂદ્ધન્ ધોસ નાસ તારા જિહ્વાણુ અણુવલંભંમિ;
નવ પંચ સત્ત તિત્રિય એગં ચદિણું ભવેન્નિયં,
ધ્રુવ ચક્રવંતહતિ પચં અરૂંધર્થ જ્ઞે નિયર્થ પુણ્યો.
વિવરીયં માર્ધ હરં હમ્માસે હોધ જ્યંસે.

- ૧ જમર—અકૃતિ—આંખની પાંપણ, ન દેખાય તો ૬ દીવસે મરે.
- ૨ ધોષ—અનહદનાદ—કાનમાં અંશુઠો કે આંગળી નાખવાથી ને રાખે સંભળાય છે નાદ ન સંભળાય તો ૫ દીવસે મૃત્યુ પામે.
- ૩ નાસા—નાસિકાનો અગ્રભાગ—નાકનું ટેરણું ન દેખે તો ૭ દીવસે મરે.
- ૪ આંખની છીછી—તારા. ખીલની આંખમાં (છીછીમાં, પાણીમાં કે આરસીમાં) જેતાં આપણી પુતળીની આંખ ન દેખાય તો, ૩ દિવસે મરે.

પપ્પમાસે મૃત્યુ કરે, નલ-મંડલ કરે વાસ.	૧૧
ઉપર ખેંચે અપાનને, ગ્રાણુ અપાન મિલાય;	
સાધકને ઉત્તમ કરે, વળિ કાળ નવ ખાય.	૧૨
પવન પીચે જ્વાળા પચે, નાભીતળ રહે મેર;	
મેરહંડને શેડિને, વસે અમરપુર શહેર.	૧૩
કાલ નહિ ને જ્વાલ નહિ, છૂટે સકળ સંતાપ;	
હોય ઉન્મુનિ લીન મન, વીસરે આપોઆપ.	૧૪
તિહાં કાલ પ્હોચે નહિ, યમનો હોય ન ત્રીસ;	
ગગન-મંડલમાં જઈ કરી, કરે ઉન્મુનિ વાસ.	૧૫
મૂળ કમળ ફલ ચારનું, લાલ પાંખડીરંગ;	
ગૌરિસુત વાસો કર્યો, સંશય નહિ અભંગ.	૧૬
પાંખડિ ખટ છે કમળની, ઉજવળ ચંદ્ર સમાન;	
પીળો રંગ તેનો સહીં, વંક વળી ત્રીનાલ.	૧૭
દશ પાંખડી કમલ છે, નાભી મધ્ય સમાન;	
નીલ રંગ છે આતમા, વિષ્ણુ-લક્ષ્મિ ધર ધ્યાન.	૧૮
પાંખડિ દ્વાદશનું કમલ, હૃદય મધ્યે સ્થાન.	
સ્વેત રંગ છે તેહનો, શીવ-શક્તિ ત્યાં જાણુ.	૧૯
ખોડપ્-ફલનું કમલ છે, કંઠ-કમલ શશિરૂપ;	
અમી રંગ છે તેહનો, રંગા ઇન્દ્ર અનૂપ.	૨૦
દ્વિપાંખડિ કમલ છે, ત્રિકૂટિ હૈંસ પદનામ;	

૫ જલ-મુખબહાર કાઢતાં જલનું ટેરવું આપણે ન જોઈએ તો, ૧
હીન પછી મરે (એ પાંચે ન હોય તો અનુક્રમે ૬-૫-૭-૩ અને
૧ હીવસે આપણું, મૃત્યુ યાય-મર્ણુ પામે.)—વળી—

૬ મુવચક-મુવનો તારો, કે નાસિકાનો અગ્રભાગ.

૭ ત્રિપદ-વિષ્ણુપદ-આંખની કીકી કે આકારાગંગા—

૮ અરંધતિ-જલનો અગ્રભાગ-જીહ્વા.

૯ માતૃપદ-શકૂટી-અમર.

આ ચારે વિપરીત હોય તો છ માસનું આયુષ્ય બાકી સમજવું.

અગન—ચક્ર એ સુકમણા, હિંગલા પિંગલા પામ.	૨૧
ચતુર્વેદ રસ અમિ ઝરે, ચંદ્ર તેજ સમય;	
કોઈક ચૌદે કામધિનુ, શુન્ય શીખરગઢ જાય.	૨૨
સહસ્રદર્શનું કમલ છે, અગનમંડલ બારપૂર;	
નિરાકાર તો તે રહે, અગન—મારગ સૂર.	૨૩
સૂરજમંડલ બેદતાં, ચંદ્રજા બ્રહ્મ દહેલીન;	
દાસ જગન ગુરુ—ગ્લાનથી, જીવ હૃદય બ્રહ્મ ચીન.	૨૪
બેદી ગગને સહસ્રદલ, સંતજન રાખે પ્રાણ;	
પદ્મમાસા પૂરણ રહે, પામે પદ નિરવાણ.	૨૫
ધ્મિષ્ઠ ત્યાગી દેહને, અન્ય દેહ ધરે ખાસ;	
મન રાહે ગમન કરી, નિજ દેહે કરે વાસ.	૨૬
સૂરજમંડલ બેદિને, યોગી ત્યાગે પ્રાણ;	
મિળવી સ્હેજે મોક્ષને, પામે પદ નિર્વાણ.	૨૭
નેતિ ધાતિ ગજ, પખાલી, દાતણ કરે જન કાપ;	
નાભિકુંડલી ફેરવી, નેન નાસિકા જોય.	૨૮
હજાર—એકવીસ ને હસો, ચાલે નિશ્ચિન ખાસ;	
પીસાં સો જીવે વરસ, અકાલ મોત હોય નાશ.	૨૯
*દીવસે ચલવે ચંદ્રને, રાતે ચલવે સૂર;	

*શિવસ્વરૌદય.

મહાદેવ પાર્વતીને સરોદાની વાત કહે છે.—હે પાર્વતિ ! સ્વરૌદય તો સંસારનું સાર છે, તે કોઈક વિરલા જાણે છે. બ્રહ્માને ચાર મુખ છે. તે તે સોના શીશપર બેઠા છે. તેને ચાર ગુણનું આધિપત્ય છે. તેને મેં બધાં જાણ્યા છે, તું જાણે તે તેરપી હોય. સ્વરૌદય તો સાક્ષનું સાર છે. હે પાર્વતિ ! સ્વરૌદયતો દેવતાનું સ્વરૂપ છે. તે જ જાણે તેને દેવતાજેવી પ્રાપ્તિ હોય, ન જાણે તો પશુસમાન છે. બ્રહ્મચારી હોય તો પશ્ચિ ઇન્દ્રિયાને ગ્રસ્ત રાખે, તેને શુભજ્ઞાન કહીએ. તેને શુભમતિ હોય, તેને સ્વરૌદયની ખબર છે.

સ્વરૌદયમાં ત્રિધિનું, કાળનું કે જોગણીનું કામ નથી. સુષુ

તોતો નિશ્ચે જાણીએ, પ્રાણુમવન બદ દૂર.

૩૦

અમે પાસે સુષ્ટિ, જળ પ્રમેસ્વર પીવ;

જમણે સૂર ભોજન કરે, તો સુખ મળે અતિવ.

૩૧

હે દેવી ! (પાર્વતી) સ્વરોહ્યતો સાક્ષાત્કાર દેવતા છે. ત્રણ લોકનો અધિકારી છે જાણે તે અક્ષતમસ્તકથી છે.

સ્વરોહ્ય જાણે તો દૂર દેશની ગમ પડે, આયુષ્યની ગમ પડે, જીવન મરણની ગમ પડે. ચંદ્ર સૂર્યનો સદા અભ્યાસ કરે તો આગળ પાછળની ગમ પડે. હે દેવી પાર્વતિ ! આ પિંડમાં છે તે બ્રહ્માંડમાં છે. આ પિંડમાં ૬૦૦ નાડી, ૭૨૦૦૦ કોઠા અને ૧૮ લાચ વનસ્પતિ છે, પાતાળ છે, ઉદરમાં મૃત્યુલોક વસે છે, શીષ તો એકવીસમે બ્રહ્માંડ છે. ત્રિવેણી (બ્રહ્મટિ)માં આપણો વાસો છે.

૧ નાભિસ્થળે કુંડળી નાડી છે તે સર્પને આકારે સાડાત્રણ આંટા છે તેને કોઈ અરુંધતિ, કુંવારી, રાંડેલી. ઈત્યાદિ ધણી નામે વર્ણે છે. તેમાંથી ૧૦ નાડી જાંચી વહે છે. બળે નાડી બગલે વહે છે આદે અંત વહે છે. ૭૨૦૦૦ નાડી વહે છે તેમાં ૨૪ નાડી મોટી છે. તેનાં નામ.

નાડી.

સ્થાન.

૧ હિંગલા—નાકની ડાળી બાજુ પવન વહે તે.

૨ પિંગલા— „ જમણી બાજુ „ „

૩ સુખમણી— „ બંને શરાહમાંથી સરખો પવન આવે તે.

૪ ગાંધારી—ડાળી આંખને વિષે વહે છે.

૫ હંસવાહની—અક્ષાંબુષા-સુખમાં રહે છે.

૬ જવા—પગ-હાથને અંશુકે જવાનાડી છે.

૭ પુષા-પોંખા. ડાળા કાનને વિષે, વહે છે.

૮ અલોકિક-ચરાસ્વીનિ—જમણે કાને વહે છે.

૯ સુખમણી—સુખસ્થાનમાં વહે છે.

૧૦ પ્રાણ—માસોચ્છવાસ આવે છે તે (બ્રહ્મવંશ)

૧૧ અપામ-શંખિનિ—ગુહસ્થાને.

૧૨ ઉદાન—કંઠસ્થાને.

સુક્ષ્મ ભોજન કીજીએ, રહીએ ના પડ-સાય;
જળ પશુ થોડું પીજીએ, બહુ બોલવું બોય.

૩૨

૧૩ સમાન—નાબી સ્થાને.

૧૪ બ્યાન—બધા શરીરમાં બ્યાસ છે.

૧૫ નામ—એ નાડી પાંચમી છે એથી બોડકાર આવે છે.

૧૬ કુર્મ-કુરચ.—નેત્રને વિષે.

૧૭ કીર્કલા—કિકલા—નાડી વહેવાથી છાંક આવે, લુખ લાગે.

૧૮ દેવદત—નાડીથી બગાસુ આવે છે.

૧૯ ધનંજી—ધનુરવાયુ મૃત્યુ પછી નય છે. એ વાયુને માટે ચિ-

તામાં રાખ ઉપર છાતીએ લાકડુ મુકે છે એ ન મુકે

અને અગ્નિદાહ કરે તો અર્ધ બળેલું મડદુ ચિતામાંથી

ગળદી પડે છે માટે એ ધનુર્વાયુ રાખમાં પશુ રહે છે,

૨૦ હસ્તિનિ.—જમણી આંખને વિષે વહે છે.

૨૧ બાયે—વાએ

૨૨ કલા—કુવા-કુલુકા લિંગસ્થાને કુવા નાડી છે.

૨૩ શિવાન—જમના જમણા પાસે રીવાનાડી છે.

૨૪ નાશા—જમના ડાબા પાસે નાશા નાડી છે,

આ ચોવીશમાં ૧૦ નાડી મોટી છે. દશમાં ૫ મોટી છે. પાંચમાં ત્રણ

મોટી છે. તેનાં નામ:-હિંગલા, પિંગલા, સુક્ષ્મણા બુઓ પાછળ(૫૪

૧૭ કોઠો) પ્રથમનાડી, સ્થાન, સ્વામી, પક્ષ, તીથી, દીશા, વાર,

સંક્રાંતિ, અને વખત છે. એમાં પ્રાણ રહે છે તેનું સ્થાન હૃદય છે.

૧ ચંદ્રતિથી ને ચંદ્ર નાડી વહેતી હોય અને ચંદ્રનાં ધીરાં કામ

ને લખ્યાં છે તેમાંનાં કરે તો સુખ પામે. ગામાતર કરતાં ઉત્તર

પૂર્વદીશાએ સુખ થાય.

૨ સૂર્યસુરમાં દક્ષિણ પશ્ચિમ દીશા ગામાતર કરે તો સુખ પામે.

૩ ચંદ્રસુરમાં કોઈ પ્રશ્ન પૂછે ને એકી આવે તો સિદ્ધિ.

સૂર્યમાં બેકી પ્રશ્ન સિધી.

હોહા:-ચંદ્રતિયિને ચંદ્ર વહેતાં ચાલિયે, સુરજ કરે પ્રવેશ;

નતિ લક્ષ્મી આવી મળે, ગુર તણો ઉપદેશ.

જળવાસો લેલાટમાં, લિંગ યોનિ એ દ્વાર;
મૈથુન કર્મ એ અદ્વાર છે, સ્વેત રંગ નિહાળ.

૩૩

- કર્કશયંદ્ર કરે ભણું, જીવન મરણ ખરું જાણું.
૪ શુકલપક્ષમાં ચંદ્રસુર હોય ને સુહર નો ચંદ્ર દેખે તો માસ બલો જાય,
૫ ચંદ્રતિથીએ ચંદ્રસુર ગામ ચાલતાં બલો. ગામમાં પેસતાં ઘેર
આવતાં સૂર્ય બલો. ચંદ્ર સ્વરમાં-પૂછે તો કામ વિશ્વાસે થાય.
મધ્ય સમયની પૂઠે—પછી પૂછે તો કામ ન થાય.
૬ ચંદ્રનું લગ્ન પક્ષ હોય, સૂર્ય (નાકનો વાયુ) ચાલતો આખો પક્ષ
દેખીએ, શુક કાળચંદ્ર દેખીએ તો, ભણુ ધારતા હોઈએ ત્યાં
જુડું થાય-મૃત્યુ થાય,
૭ એક એક સુર જેણે પળ વહે, તેમાં ખત્રીશ પળ વહે, તેમાં પાંચ
તત્વ વહે, પાંચ તત્વ ને પચીસ પ્રકૃતિ તેની દિશાવાર જાળ-
ખાણુ આકાર, વાસો વગેરે પૃ. ૧૦ મે જુઓ ને સધળું ધ્યાનમાં
રાખો. અનુભવ લેઈ સંસયમુક્ત થાઓ.
ચંદ્ર સંક્રાંતિમાં ચંદ્ર બલો ને સૂર્ય સંક્રાંતિ સૂર્ય બલો; અન્ય અશુભ.
૮ મહીનો બલો નહિ; મહિનાની સંક્રાંતિ બલો.
૯ કર્કસંક્રાંતિ જેણે તે દીને ચંદ્રનો સુર ન આવે તો તે મહીના-
માં આહિબલાદિ જાણીએ.
૧૦ આકાશતત્વ વહેતું હોય ને જમણી નાડી વહેતી હોય તો
તામસ ઉપજવે.
૧૧ ચંદ્ર નાડીના ઉદય સમે સૂર્ય નાડી વહે અને સૂર્યના ઉદય વખતે
ચંદ્ર વહે તો ઉદ્વેગ થાય.
ચંદ્રમાં જળ પીએ. સૂર્યમાં જોજન કરે.
ચંદ્રમાં દીશા જમણે ફરાગત-જાગત જાય-સૂર્યમાં પેશાબ કરે.
દીવસે ચંદ્ર રાતે સૂર્ય ચલવે તો નિરોગ રહે.
સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય ને સુહર નો ચંદ્ર જુએ તો દુઃખ પામે,
ચેત્ર મુદી ૧ દીને ચંદ્રનો સુર ન આવે તો ચિંતા ઉપજવે.
" ૨ " " વિમ્મ કરે. "
" ૩ " " હાણુ કરે. "

જમણે કાઠો અન્નનો, ડાળો જળ પરકાસ;	
મન હૃદયના સ્થાનમાં, પવન નાભિએ વાસ;	૩૪
દીને ચંદ્ર ચસાવિયે, નિશી ચસાવે બાણ;	
એહજ નિશ્ચે જલિયે, હોય ઉમર બળવાન.	૩૫
રાતે તો ચંદ્રજ ચહે, ચાહે દિવસે બાણ;	
તો તો નક્કી જલિયે, હોય મહિને હાણ.	૩૬
જમણે સ્વર ભોજન કરે, ડાળે લઘુશંકાય;	
છાજન જુકિત એ સાધિયે, દીધા બેઠ બતાય;	૩૭
ડાળે સ્વર ભોજન કરે, જમણે પીએ નીર;	
રાજ રાજ એવું કરે (તો), આવે રાગ શરીર.	૩૮
આપે બૂધ્યા આપમાં, હુંઠે આપોઆપ;	
જેને તું હુંઠતો કરે, તે તું આપે અપ.	૩૯
ઉપર તો પાવક ચહે, લાક્ષ રંગ છે તાસ;	
આર આંગળ એ આસમાં, સુરતિ લગી મન બાસ.	૪૦
ચાહે વાયુ તત્ત્વ તો, લીધો રંગ લહાય;	

“ ૪	“	“	ચોર ૫૩.
“ ૫	“	“	રાજ ૬૩.
“ ૬	“	“	રાજ વિનાશ કરે.
“ ૭	“	“	શ્રી મરે.
“ ૮	“	“	આહીબસાદિ(આધિષ્ઠાધિ)ભક્તિએ

હે પાર્વતિ ! સુક્ષ્મ હુબળની વાત કહું છું—

ચિત્રસુદ પ ને દીને મેષસંકાંતિ હોય ને તેજતત્ત્વમાં બેસે તો શુભ	
“ “	પૃથ્વીતત્ત્વમાં બેસે તો સુક્ષ્મ થાય
“ “	જળ તત્ત્વમાં બેસે તો મોહું થાય
“ “	વાયુતત્ત્વમાં બેસે તો સમો નિષ્કળ બય,
“ “	આકાશતત્ત્વમાં બેસે તો કળ થાય, સો મનોભાવ
	સંપૂર્ણ થાય,

આહ આંગળી આસુમાં, સુરત નુરત પેખાય.	૪૧
આલે પૃથ્વીતલ તો, પીળો રંગ જણાય;	
બાર આંગળી આસા ચલે, નજર લગાવે ત્યાં.	૪૨
આલે જો જળતલ તો, શ્વેતરંગ છે તોય;	
સાળ આંગળી આસા ચલે, અહાનંદ મન મ્હોય.	૪૩
ત્રિશૂળ આકૃતિ તેજની, પૃથ્વી છે ચોખ્ખી;	
ચિંદુ ચિંદુ નભ તણા, જળ અંડાકૃત સ્વયં.	૪૪

પ્રશ્ન નિર્ણય.

જમણી પાસા આવતાં, જમણે પૂછે કાજ;	
તિથિ અક્ષર ને વાર મળતાં, શુભ કાર્યનું સાજ.	૪૫
જો ડાબેથી આવતાં, ડાબે પૂછે કાજ;	
તિથિ અક્ષર ને વાર મળતાં, શુભ કાર્યનું સાજ.	૪૬
સ્થીર કામો છે ચંદ્રનાં, છે ચર કારજ બાણ;	
સુખમણ ચલતાં ચાલીએ, તો હોય નિશ્ચે હાથ.	૪૭
સુખમણ ચલતાં યોગ કરીએ, કે આત્માનું ખ્યાન;	
અવર ઉલટ કામો કરે, થાય નિશ્ચે હાથ.	૪૮
ઉત્તર પૂર્વે જાય નહીં, જમણો સુર પ્રકાશ;	
ગયો ફરી આવે નહિ. જીવનની નહિ આશ.	૪૯
દક્ષિણ પશ્ચિમ જાય નહિ, ડાબો સુર પ્રકાશ;	
હોય હાથ જલદી થકી, આગરાની નહિ આશ.	૫૦
એત્ર માસની શુકલનો, બ્યારે પ્રતિપદ હોય;	
શુકલ પક્ષ દશ દી સુધી, કાસ પ્રતમા જોય.	૫૧
આલે પ્રાતે સુકમણા, રાજ હોય ઉત્પાત;	
દેખનાર દીન સત્ય છે, હવે કલ પડિ ભત.	૫૨
પ્રાતઃકાલે ચંદ્ર આલે, વરસ હોય આનંદ;	
મેહ વરસે રેયત સુખી, નાશ થાય જગદં.	૫૩

જવારમાં ચાલે સુરજ, કલેશ હોય સત જાણ;	
મેઘ ન વરસે જન દુખી, હોય વૃષની હાણ.	૫૪
શુકલપક્ષની પ્રતિપદા-દિન ચાલે જે ચંદ્ર;	
ફરી સૂર્ય ફરી ચંદ્રને ફરી સુરજ ફરી ચંદ્ર.	૫૫
કૃષ્ણપક્ષ પતિપદ દિને, પ્રાતઃ ચાલે સૂર;	
પછી ચંદ્ર પછી સૂર્ય ને, પછી ચંદ્ર પછી સૂર.	૫૬
શનિ આદિત ને મંગળા, સૂર્ય તથા ત્રણ વાર;	
શુભ કામે જાયે સહી, સૂર્યતિથિ હોય સાર.	૫૭
સોમ, શુક ને શુધ, ગુર, ચંદ્ર તથા એ વાર;	
ચંદ્રતિથિ જે હોય તો, છગન સફળ નિરધાર.	૫૮
ગર્ભવતિના ગર્ભાનું, જે પૂછે કે આય;	
કામે કહિએ દીકરી, જમણે પુત્ર સોહાય.	૫૯
દીન-નિશ ચાલે સૂર્ય ને, બદલે નહિ જે પ્હોર;	
આઠ વરસ કાયા રહે, જીવ કરે ફરી ગોર.	૬૦
ત્રણ રાત તે ત્રણ દીન, ચાલે જમણે શ્વાસ;	
તો જીવન એક માસનું, તે પછી હોયે નાશ.	૬૧
ચાર, આઠ કે સોળ વીસ, દિવસ ચાલે ચંદ્ર;	
જાગ્ય બહુ આયુ બહુ, અવસ્ય જાણુ મતિમંદ.	૬૨
ચાર પ્હોર શ્વાસા ચલે, જે સુરજની જાણ;	
જાણુ જીવનું વરસનું, પછીથી ચાશે હાણ.	૬૩
નહિ ચંદ્ર નહિ સૂર્ય કે, નહિ સુપુત્રના નાક;	
મુખધડી જે શ્વાસ ચાલે, ચારધડી જીવ સાચ.	૬૪

*તત્વસેક.

ખાટો મીઠો ચરપરો, ખારાપર મન મ્હોય;

*મનુષ્યદેહ ૫ તત્ત્વની-ઐ પુરુષમાં સમાન તત્ત્વો પણ
શુદ્ધિની વિભિન્નતા છે:—

તેથી તત્વ વિચારીએ, પાંચ તત્વમાં કાચ.	૬૫
તેજ ચરપરે સ્વાદ છે, વાયુ ખારો હોય;	
પૃથ્વી ખાટો સ્વાદ ને, મીઠો તું જળ જ્ઞેય.	૬૬
તેજ તત્વગ્રણ્ય તામસી, પવન રજ્જેગ્રણ્ય જાણ્ય;	
અત્વ ગ્રણ્યી ધરતી અને, સ્વેત અપ ઉર આણ્ય.	૬૭
ગ્રણ્યુઅથી અવણ્ય કરે, રહે ન સંશય કાચ;	
દાસ જગન સત માનજે, શીવગ્રણ્ય આતમ સોચ.	૬૮
સોળદીન નિશદીન ચલે, આસાસુરજ જન;	
આગ્રુપ દાવસ વીશતું, પછીથી હોશે હાણ્ય.	૬૯
નાડી જે સુખમણ્ય ચલે, પાંચધડી ઠહરાય;	
દાસ જગન નિશ્ચે લહો, તે નર તો મરી જાય.	૭૦
એક માસ જે રાતદિન, ચાલે સૂર્ય બલવાન;	
દાસ જગન જે દીનમાં, તે નરની હોય હાણ્ય.	૭૧
ત્રણ રાત ને ત્રણ દીન, ચાલે તત્વ આકાશ;	
એક વરસ કાયા રહે, પછીથી હોયે નાશ.	૭૨
પવન થયો આકાશથી, તેજ વાયુથી જાણ્ય;	
જળ થયું છે તેજથી, જળથી પૃથ્વી મંડાણ્ય.	૭૩
ધરતી મીઠો સ્વાદ છે, વાયુ ખાટો માન;	
ગગન ચરપરે સ્વાદને, ખારો નિર પિછાણ્ય.	૭૪
જળ ચાલે જવ આસમાં, રણ ઉપર તે જાય;	
વેરીતું શીર કાપીને, કાળ જીતિ ધર આય.	૭૫
જે તવો પરખાય તો, મન ધ્રુવજ્યું ઝટ થાય;	
દાસ જગન રાખાવિના, ભૂખ શાંત નવ થાય.	૭૬



સ્વપ્નપરથી પાછલો ભવ જળવાની ક્રિયા—જે મનુષ્યને
 હેઠ જે (ખાણ)માંથી ઉત્પન્ન થયો હોય તે લક્ષણ-પ્રક્રિયાનાં
 સ્વપ્ન આવે: જેમકે:—

૧ કવેદજ:—એ જળચર પ્રાણી છે ! તેમાં એક જળતત્ત્વ
 છે. જેને જળમાં તરીગયાવાં-જળક્રીડનાં-સ્વપ્ન આવે
 તે મનુષ્યનો પાછલો ભવ તે જળચરનો હતો ને ત્યાંથી
 ચવી-મૃત્યુ પામી મનુષ્યનો થયો છે. સ્થાવર-જાડનું
 પણ જળતત્ત્વ છે.

૨ અગ્નિ:—ઈંદ્રથી ઉત્પન્ન છે જે તે મનુષ્ય (ઈંદ્રથી-પશ્ચિ-
 કાટી તેને પાંખ હોય છે તેથી તે)નામાં વાદ્ય, અ-
 ગ્નિ અને જળ એ ત્રણ તત્ત્વ હોય છે. તેથી તેને
 મનુષ્યભવમાં આકાશમાં ઉડતાં જવાનાં સ્વપ્ન આવે
 છે તેથી તે મનુષ્યનો પાછલો ભવ પક્ષીજાતિનો હતો ત્યાંથી
 ચવી-મૃત્યુ પામી મનુષ્ય જન્મ્યો છે.

૩ જલજ—એ વિષયથી ઉત્પન્ન સર્વાંગ. પશુ, વનચર, આદીમાં
 ચાર તત્ત્વ-વાયુ, અગ્નિ, જળ, પૃથ્વી છે. અને તેને
 સ્વપ્ન પણ જંગલમાં. વનમાં ફરનારાં પ્રાણી ચવી-
 મૃત્યુ પામી આ ભવે મનુષ્ય જન્મ્યો હોય તો તેને વાદ્ય
 આવ્યો, પ્રસાદ, નદીમાં તણાયા એવાં સ્વપ્ન આવે.
 ૪ જલજ-પશુયોનીથી મનુષ્યજન્મી-ચવી મનુષ્ય જન્મે
 તો તેનામાં (પાણી, પૃથ્વી, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ) એ
 પંચ તત્ત્વ હોય છે તેમાં પણ પુન્ય-પાપ સમાન સમ
 છે ત્યારે બ્રહ્મયોનિથી ઉત્પન્ન થાય છે.

૫ ઉદ્ભિજ—ઉપજ (પૃથ્વીમાંથી ઉત્પન્ન થનાર રહેનાર સાપ,
 વિંછી, ઘા, દેડકાં, અજગર)માં વાયુ અને અગ્નિ એ તત્ત્વ
 છે અને તેમાંથી મનુષ્ય જન્મ્યો હોય તો સ્વપ્નમાં
 તેવું દેખે.

—❧ સ્વરચિત પુસ્તકો ❧—

પાવાગઢ,	૦-૧૨-૦
ધ્વનિચિત પ્રાચીનકળા. ભા. ૧	૦-૧૨ ૦
અભિમન્યુનો ચક્રાવો.	૦ - ૧-૦
મચ્છવેધ.	૦-૮-૦
અશ્વમેધ.	૦-૮-૦
સુરેખાદરણ.	૦ ૮-૦
શિલ્પસંધ્યા.	૦--૩-૦
ભારતીય બા. જો. માસિક (૧૯૭૦)	૦ ૧૨-૦

શિલ્પતત્ત્વ-જોતીષતત્ત્વ-વૃજ્યપદિકૃમા-કાશીમહાત્મ-
પુનર્લક્ષ્મીની આવશ્યકતા, કન્યાના ખુટકાનાં કારણ, અ-
લકનંદન નાટક-પરચુરણ કાવ્ય સિદ્ધવૈદક વગેરે છપા-
વાનાં છે.

મહેર ખખર.

અમો ગ્રંથ રચવાનું, છાપવા છપાવવાનું,
શ્રેયોત્કર્ષનું અને દવાઓ વગેરે સઘળાં
કામનું એજન્ટપણું કરીએ છીએ
માટે લખો-મોકલો યા મળો.

૬. તાજપર લાંબીશેરી.

એકલા એજન્ટ.

અમ.વાદ,

છગનલાલ દાશુલાલ દ્વિવેદી.

સં. ૧૯૭૧.

તાંત્રી બા. ખે. માસિક.
